

GOLDEN  
西岛悦的  
“黄金比”  
美妆术



GOLDEN  
西岛悦的  
“黄金比” 美妆术



GOLDEN BALANCE

上架建议：时尚生活/美妆

ISBN 978-7-5381-6515-9



9 787538 165159 >

定价：32.00元

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6515



TITLE: [G バランス美人メイク入門]

BY: [西島 悦]

GOLDEN BALANCE BIJIN MAKE NYUMON BY Etu Nishijima

constructed•wrote/Hitomi Akaboshi

design/Tomoko Yamashita Mizuki Ichikawa (GRACE..inc)

photo/Junichi Maekawa (vale.) Eri Nishiyama Hiroki Takagi

stylist/Yayoi Miyake

models/Mami Shimamura Eri Sakaguchi Akie Shinoda Noriko

Tsutsumimoto Kayo Kimura Ayumi Takahashi Yukako Ishizaki Chisako

Nomura Ryoko Nakano

Special thanks/SHISEIDO CO., LTD Shiseido Beauty Solution Development Center

illustration/Yoshiko Miyamoto

Copyright © 2007 by Etu Nishijima

Original Japanese language edition published by FUSOSHA Publishing, Inc., Tokyo.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with FUSOSHA Publishing, Inc., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社扶桑社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第53号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目 (CIP) 数据

西岛悦的“黄金比”美妆术 / (日) 西岛悦著; 韩辉译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5381-6515-9

I. ①西… II. ①西…②韩… III. ①化妆-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第120315号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李杨

设计制作: 郭宁

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印张: 6

字数: 100千字

出版时间: 2010年8月第1版

印刷时间: 2010年8月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

---

书号: ISBN 978-7-5381-6515-9

定价: 32.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6515

特别奉送

G  
GOLDEN

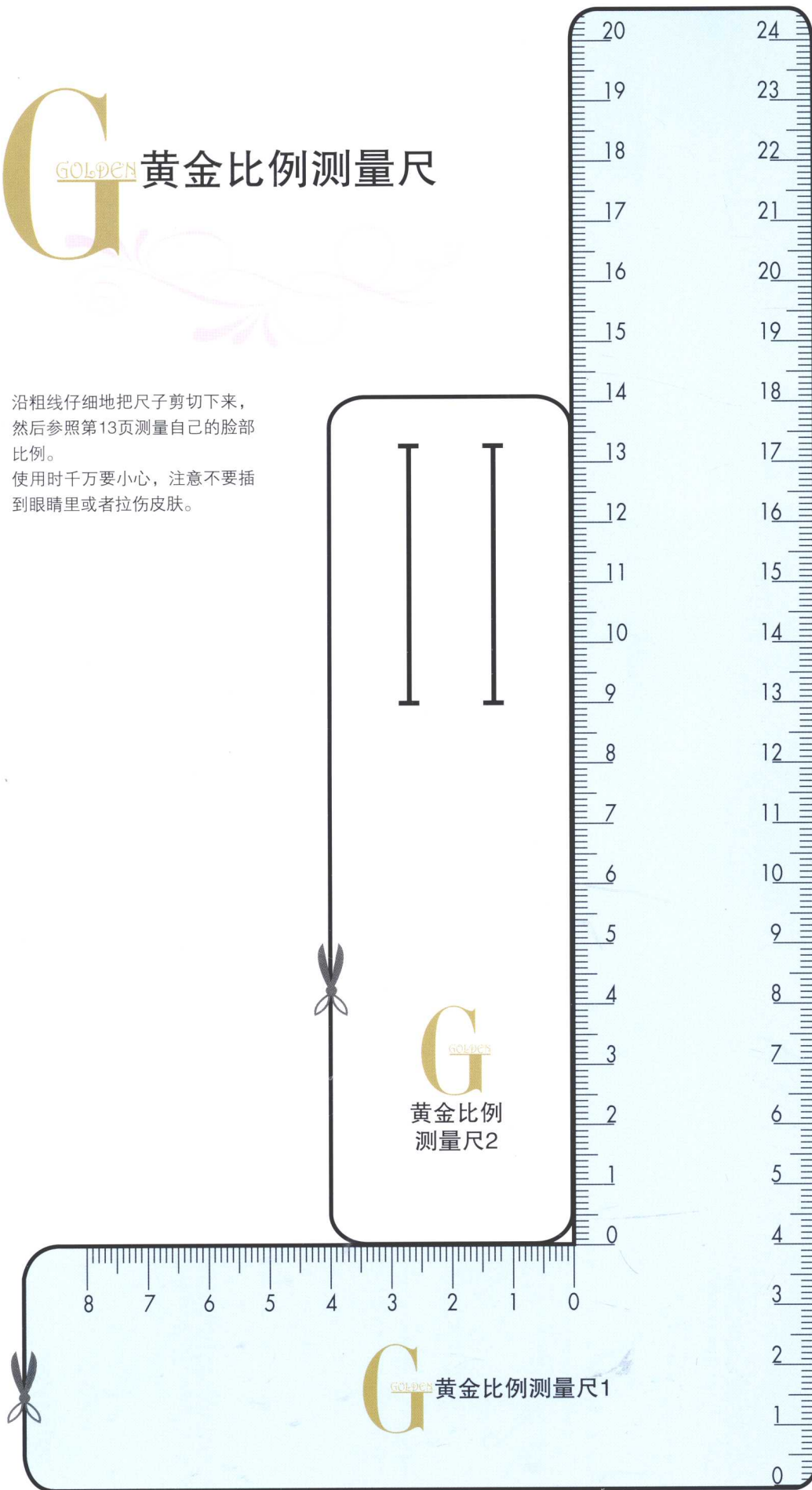
帮您测量脸部比例的  
黄金比例测量尺





# GOLDEN 黄金比例测量尺

沿粗线仔细地把尺子剪切下来，  
然后参照第13页测量自己的脸部  
比例。  
使用时千万要小心，注意不要插  
到眼睛里或者拉伤皮肤。



# GGOLDEN西岛悦的 “黄金比”

美妆术

资生堂首席化妆师

(日) 西岛悦◎著

韩辉◎译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·





西岛悦

### 被誉为 “脸妆平衡达人”

我曾经是美容顾问，从事与化妆品及化妆有关的咨询工作。现在则是一名活跃在电视广告及杂志领域的美发及美妆造型师。我认为女明星可以变得更加美丽，并提出了“黄金比例”的彩妆理念，因此逐渐被誉为“脸妆平衡达人”。比起单纯地钟情于眉毛及嘴唇等部位的形状，我认为首先应该了解自己的脸部比例，然后再化出适合自己的美妆。熟知自己的脸部特征，更多地去享受化妆的乐趣吧！

资生堂有12000名化妆师，西岛悦是首席化妆师。



## 大家好，我是资生堂首席化妆师西岛悦。

### 迄今为止已为一万多名日本女性化过妆。

您每天都化妆么？不知不觉中您的妆容是不是也被模式化、一成不变了呢？其实，只要把以往的化妆方式稍作调整，那么，所有人都是可以变成“美女”。

我之所以想成为美发及美妆造型师，是因为想把自己打造得更漂亮。以前我总是为自己的容貌感到自卑和苦恼，认为自己双眼之间距离太远、眉毛稀、嘴唇薄、脸颊太宽等等。即便按照美容书上介绍的方式，仔细地依葫芦画瓢，但结果双眼还是离得那么远，嘴唇也依然还是那么薄。有时感觉化妆反而突出了容貌的缺陷。怎样做才能变得更漂亮呢？担任美容顾问期间我曾经给许多顾客化过妆，



担任资生堂美容顾问时，与同事的合影。从右边数第三个人就是我。



在美容学校担任讲师，实际演示如何盘日本新娘的标准发型。



作为美发及美妆造型师在马来西亚登台表演。

从事这份工作以来，我每天早晨都会拿出一个小时用来化妆，把自己当模特研究上妆技巧。大家也和我一样，动手寻找能让自己变漂亮的美妆方式吧！

此外，在出席时装展销会及录制电视广告的过程中，我从国际知名化妆师那里也学到了很多東西。在不断的研究与摸索中，我意识到化妆时最重要的首先是调节脸部的平衡。有时只需把自己的脸型调节一下，就会更接近公认的“黄金比例”美女脸。仅此一步，就能使自己的容貌焕发出百分之二百的美丽。

希望大家把这本书放在化妆镜旁边，每天按照书中介绍的方法不断进行尝试。相信不久之后您就会发现自己也同样美艳照人。

“黄金比”美容术可以帮助普通的女性变得更加美丽。只需将之前的妆容调整一下，就会营造出“黄金比例”的效果。



在某杂志活动现场向读者介绍“黄金比例”的彩妆理念。



在伦敦拍摄资生堂碧丽妃的广告。



与模特熊泽千绘及广告摄制组的成员在马赛盐田。



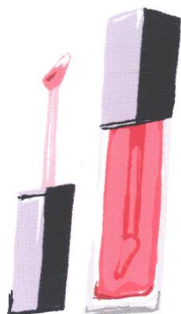
# Contents

## 目录

### 第1章

#### “黄金比”之三个关键点

- 第1节 化妆时最重要的是把握比例平衡·····10
- 第2节 化妆始于了解自我·····13
- 第3节 调整脸部比例是成为美女的捷径·····14



### 第2章

#### “黄金比”之彩妆基础课堂

- 第1课 眉毛  
眉毛决定脸部形象，眉峰和下侧角度是画眉的重点·····18
- 美丽专栏1 打造出秀丽眉形的简单修眉法·····23
- 第2课 眼睛  
眼妆是检测一个人魅力几何的标准，它能使双眼灵动而与众不同·····24
- 眼线·····26
- 眼影·····28
- 睫毛膏·····30
- 第3课 嘴唇  
描画出无论何时都丰润迷人、笑意盈盈的“幸福曲线”·····32
- 第4课 脸颊  
结合脸颊长度涂抹腮红，这样可以使平面的脸孔绽放出立体美感·····36
- 美丽专栏2 补妆技巧推荐·····40

### 第3章

#### “黄金比”之变身化妆术

- 化妆如同魔法，能够改变自己·····42
- 甜美可爱·····44
- 成熟优雅·····46
- 清爽利落·····48
- 温柔可人·····50
- 美丽专栏3 对待头发也不能偷懒，要使其始终保持美感·····52



## 第4章

### “黄金比”之忧忧化妆术

#### 特征1 细长脸

把眼睛画圆画大一些，用腮红控制脸颊长度，  
打造出年轻可爱的美丽形象……54

#### 特征2 短圆脸

把眉峰画高一些，肤色要突出重点，  
把平面的脸孔打造成紧致的立体小脸……58

#### 特征3 集中脸

两眉之间拉开一只眼睛的距离，  
使原本看上去压迫感强烈的眼睛散发出温柔的女性魅力……62

#### 特征4 分散脸

将两眉间的距离感拉近，  
营造出成熟可爱的亲切感觉……66

#### 特征5 小眼睛

用眼影和眼线包围出来的眼妆能够打造出明显的双眼皮……70

#### 特征6 方下巴

把下唇涂画得丰满一些，然后巧妙利用阴影效果使下巴和脸颊显得修长……72



## 第5章

### “黄金比”之基础课堂

#### 第1课 护肤

化妆前，通过化妆水和乳液按摩打造出光滑有弹性的美丽肌肤……76

#### 第2课 粉底

粉底不要涂得每处都一般厚，要领是分清主次、有重点地加以涂抹……78

#### 第3课 蜜粉

帮助提高粉底与肌肤的贴合度，打造出朦胧美丽的肌肤……81

#### 第4课 遮瑕膏

使用极少的遮瑕膏，仔细地晕染开，这样一来，被修饰的部分就变得极其自然……82

**美丽专栏4** 简单的特殊护理打造出水嫩光滑的肌肤……84

**美丽专栏5** 每天按摩3分钟，远离肌肤烦恼……86

## 第6章

### “黄金比”之5分钟快速美妆

『没有时间！但又不能不化妆』这时要优先照顾皮肤、眉毛和脸颊……90







您的容颜可以由内而外  
散发出无与伦比的美丽

## 第 / 章

使人散发出耀眼的光芒

# G “黄金比”之 GOLDEN 三个关键点

想要变得更漂亮！——黄金比例彩妆术可以满足您的心愿，让您散发出美丽光彩。黄金比例中有三个关键点。内容从了解美丽的标准——黄金比例开始，到介绍调整脸部比例平衡的要点。黄金比例的关键点，帮您拉开美丽的序幕。



## 额头不是“脸”！ 从眉毛到下巴，这才是“第2张脸”！

### 漂亮脸孔的黄金比例

■ 脸的宽度与眉峰到下巴的距离相等。

基本的脸部比例指的是，脸的宽度（左右颧骨最突出的部分之间的距离）与眉峰到下巴的距离相等，呈正方形。在这一正方形的“第2张脸”中，各部分还分别拥有独自的黄金比例。

### 嘴唇的黄金比例

○ 唇部的重点是唇峰和嘴角的融合度。

- ①唇峰：鼻孔中心正下方
- ②唇峰弧度：上唇唇峰与唇谷约呈 $10^\circ$ 角
- ③上下唇比例约为 $1:1.3\sim1.5$ （上唇厚度约为鼻孔到两唇中线距离的三分之一）
- ④嘴角：上下唇闭合后严严实实

### 眉毛的黄金比例

● 眉毛的重点在于眉峰位置及下侧角度。

- ①眉头：眼头的正上方（两眉头间距以恰好容下一只眼睛为最佳）
- ②眉峰：白眼珠收尾处的正上方（根据脸型决定高度）
- ③眉尾：位于鼻翼和眼梢的延长线上（高度与眉头持平）
- ④眉毛下侧角度：约为 $10^\circ$

### 脸颊的黄金比例

◆ 鼻翼到侧脸框的距离：眼睛正下方到下脸框的距离 $=1:2$ 。

眼睛以下到下脸框长度为鼻翼到侧脸框长度的2倍，这才是完美的脸颊。

### 眼睛的黄金比例

▲ 眼睛的上下高度：从眼头到眼梢的宽度 $=1:3$ 。

若从眼头到眼梢的宽度恰为眼睛上下高度的3倍，那么双眼看起来就会大而有神。

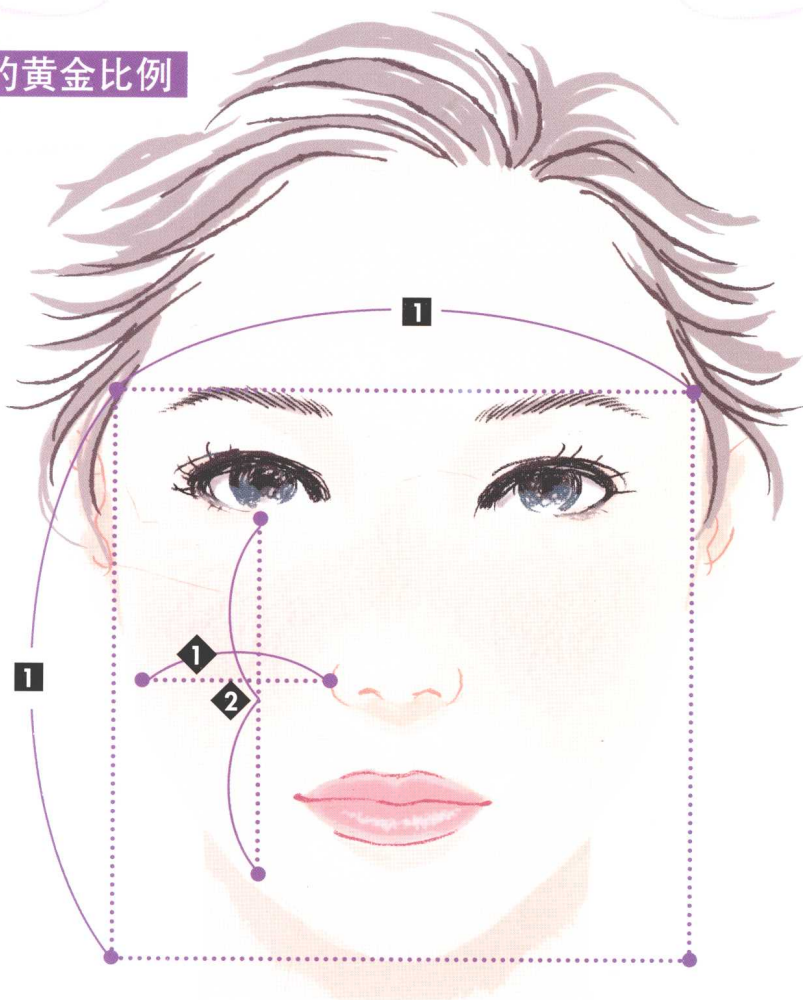
若想化出真正适合自己的彩妆，最重要的还是把握好脸部比例平衡。脸的长度、眼睛及嘴唇的形状等，每个人都各不相同。“比例平衡”应该怎样把握呢？评价这一“平衡”的标准正是黄金比例，即公认的“美人脸”的构成比例。只要通过化妆，将自己的脸型调整一下，使其更接近“黄金比例”，那么您就会拥有展示自我风采的“美人脸”啦！

黄金比例包括脸部整体比例及眉毛、眼睛、嘴唇、脸颊四个部分比例，请大家仔细领会本书中的文字说明和插图内容。只要能牢记“黄金比例是判断是否美丽的重要标准”，那么您一定能掌握充分展示面部风采的方法和技巧。

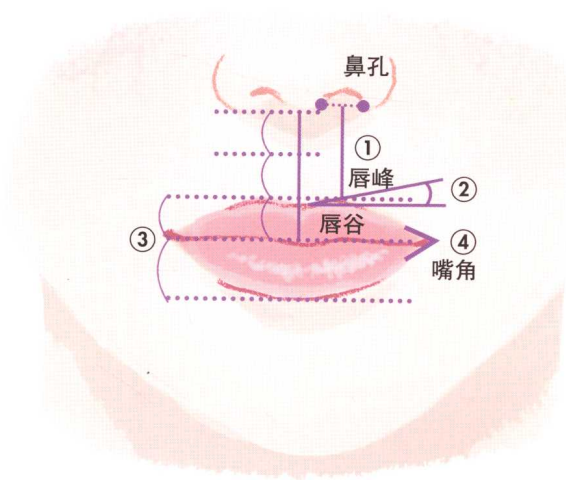


# 黄金比例决定一个人是否美丽

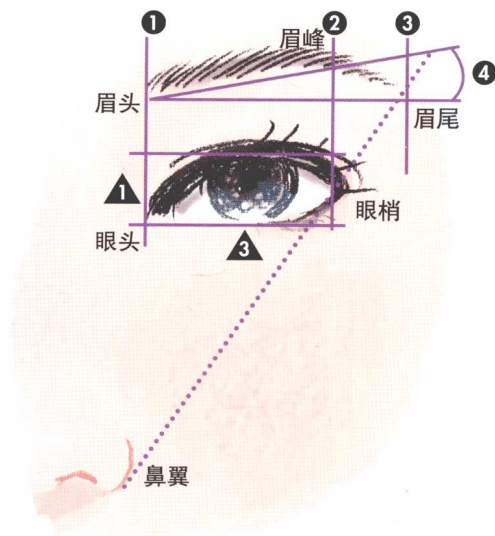
## 脸和脸颊的黄金比例



## 嘴唇的黄金比例

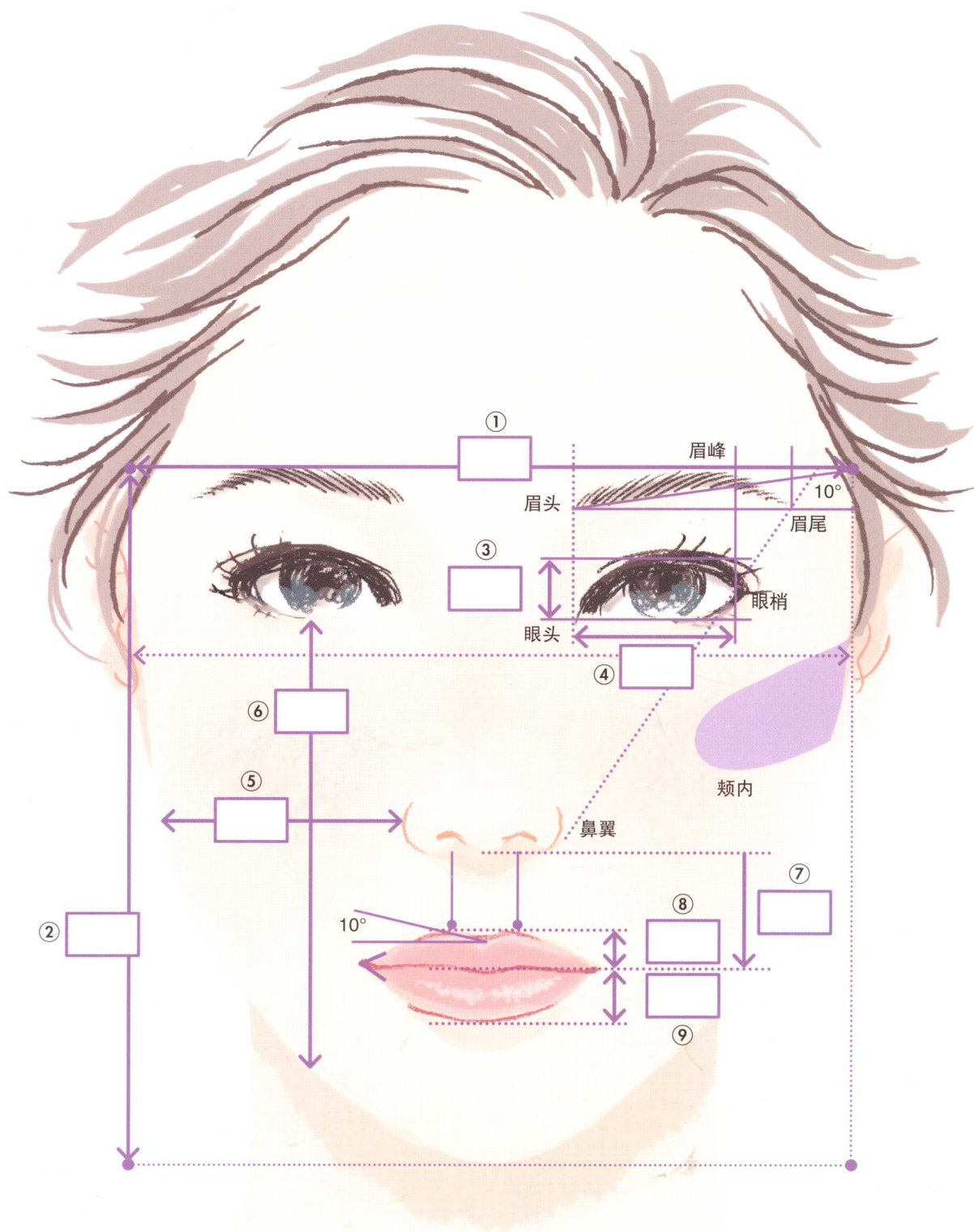


## 眉毛和眼睛的黄金比例



## 记录脸部比例用的填空纸

先认真领会第10~11页中关于“黄金比例”的内容，然后参考第13页的测量方式，用尺子测量自己脸部的尺寸后，将数字填在下面的空格里。





## 第2节

## 脸部比例的测量方法

本书最后附有黄金比例测量尺，用它来量一下自己脸部的比例吧！

由于尺子是纸质的，所以注意不要弯折或弄裂。

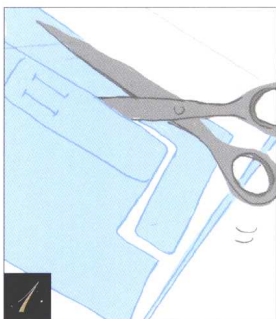
逐一测量脸部比例，然后将结果对应填入左页表中空白处。

每一处分别测量3次，然后取其平均值，这样得出的结果会更准确。

也可以用照相机拍一张脸部正面照，扩印出来后用直尺测量。这种方法也比较简单。

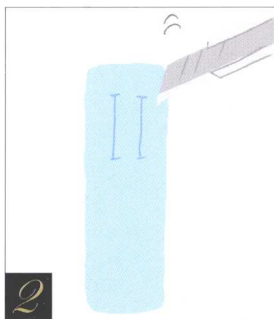
很多人貌似了解自己的脸，但事实并非如此。接下来，尝试着测量一下自己脸部的比例吧！

化妆始于了解自我



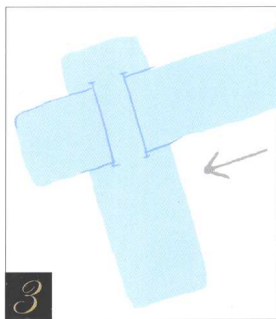
将本书后面附的尺子1和尺子2剪切下来

用剪刀或美工刀把本书后面附的尺子1和尺子2仔细剪切下来。



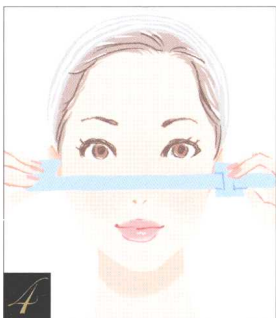
用美工刀在尺子2上切出插缝

用美工刀沿印好的横线在尺子2上切出插缝。



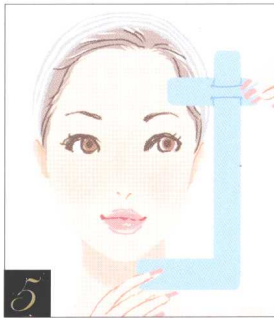
把尺子1插到尺子2的插缝里

把尺子1插入尺子2的插缝内，准备工作完成后，面朝镜子。



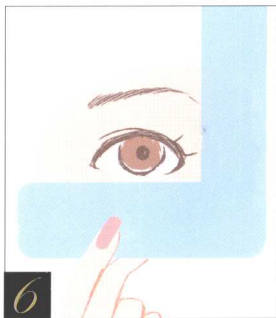
移动尺子2，测量脸部宽度

用尺子1的短边卡住一侧脸颊的最突出处（颧骨），然后移动尺子2，使其恰好卡住另一侧脸颊的颧骨，由此测出脸部宽度（①）。



测量下巴与眉峰之间的距离，即脸部长度

把尺子1的短边卡在下巴上，之后移动尺子2至眉峰处，由此测出眉峰与下巴之间的距离（②）。



把尺子的直角放在眼睛纵横相接处

把尺子1的内侧部分分别与眼睛下方、眼梢边缘线重合，用尺子内侧的刻度测量出眼睛纵向高度（③）和横向长度（④）。



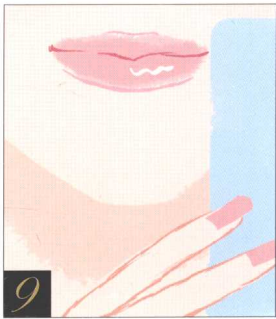
测量从鼻翼到侧脸庞的距离，即脸部高度

用尺子1的长边顶住鼻翼横侧，保持尺子水平，然后测量从鼻翼到侧脸庞的距离（⑤）。



测量从眼睛下方到脸框的距离

把尺子1的长边端部放置在眼睛的正下方，尺子和眼睛要保持垂直状，由此测出眼睛下方到脸框的距离。



测量鼻子以下和上下嘴唇

把尺子1的长边竖直放置在嘴唇旁边，分别测量鼻子到两嘴唇结合处（⑦）、上嘴唇唇峰到两嘴唇结合处（⑧）、两嘴唇结合处到下嘴唇底部的距离（⑨）。



调整脸部比例是成为美女的捷径  
通过化妆调整脸部比例，使其更接近于『黄金比例』。仅此一步，您就可以变得更加美丽迷人。



测量脸部比例的结果如何呢？是眉峰较高的长脸？还是脸颊较短的圆脸？眼睛和嘴唇又是什么样的感觉呢？这个世界上不存在完全相同的两张面孔，每一张脸都具有独特的个性魅力。但是，想必每个人都想变得更加漂亮、更加富有魅力吧！那么，请大家认真研究一下第12页记录脸部比例用的填空纸吧！然后将其与第10页提到的黄金比例做比较，最后找出需要通过化妆调整的部位，使其更接近“黄金比例”的部位。

此外，我们还要保持积极的心态，即化妆不是为了遮掩缺陷，而是为了使自己变得更漂亮。这是化好妆的一大秘诀。通过接下来的彩妆基础课堂，希望大家掌握能把自己打造成黄金比例美女的简单技巧。

## 每个人的脸部比例都不尽相同， 以下哪一种与您的脸型相近呢？



### 脸部左右较窄，眼梢上挑

与黑眼珠的大小相比，眼头到眼梢的距离较短，眼睛呈圆形。这样的人可以通过化眼妆将眼梢拉长（第24页）。双眼上挑的话，可以通过眼线压低眼梢高度（第26页）。

### 圆脸

脸较宽，眉峰到下巴距离较短，脸颊也较短。可以提升眉峰高度，将眉毛角度抬高 $10^{\circ}$ （第18、58页）。沿纵长的方向给双颊涂上腮红（第36页）。



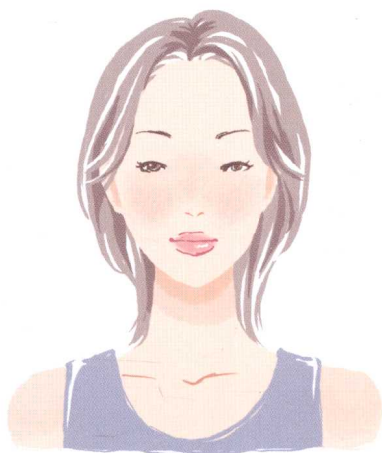
### 细长且脸颊较大的脸型

从眉峰到下巴的距离长于脸部宽度，脸颊也较长。这样的人可以降低眉峰高度，把眉毛角度也降低 $10^{\circ}$ （第18、54页），沿横长的方向涂上腮红是化妆的诀窍。



### 嘴唇薄，很难引人注目的樱桃小口

这类人的嘴唇薄且小，从嘴角到上下嘴唇的线条不够明显。为使嘴角到上下嘴唇的线条清晰，可以加大嘴唇整体轮廓，使其丰满。



### 双眼间距较大，方下巴

两眉及双眼间距较大的人，画眉毛时应注意两眉间距以恰好容下一只眼睛为最佳，眉头要偏向内侧。眼妆也要以眼头为中心展开（第60页）。给下巴涂上影粉，打造修长紧致效果。



### 双眼小且微肿

纵横幅度都较短，双眼整体较小，眼睑略大且微肿。将眼线和眼影呈包围之势描绘、涂抹在眼睛四周，注意眼线要粗、眼影范围要广。拉伸双眼的纵横幅度，用睫毛膏来提升眼睛比重。



不需要使用特别的技巧，  
只需调节脸部比例就可以变漂亮





## 第 2 章

美女从这里诞生

# G “黄金比”之 GOLDEN 彩妆基础课堂

化妆不需要掌握多难的技巧，最重要的还是保持脸部比例的协调。测量脸部尺寸后发现的独属于您自己的“黄金比例”，可以打造出无与伦比的美丽。本章将分别介绍调节眉毛、眼睫毛、嘴唇等各部分比例的基本手法，简单而且有效。从今天开始，希望大家照镜子尝试使用这些方法。虽然是微不足道的小窍门，却能让您变得更漂亮。



## Eyebrows

## 眉毛

眉毛决定脸部形象，  
眉峰和下侧角度是画眉的重点

## 眉形依脸型而变

您的脸型是？

※以第12页的测量结果为准。

较短



从眉峰到下巴的距离短于脸部宽度。这样的人可以使眉毛下侧角度大于 $10^{\circ}$ ，若眉峰较低，可以向上画高2毫米。

比例适中



从眉峰到下巴的距离与脸部宽度基本相同。拥有这种标准比例的人，可以将眉毛下侧角度保持在 $10^{\circ}$ ，眉峰也顺其自然。

较长



从眉峰到下巴的距离长于脸部宽度。这样的人可以使眉毛下侧角度小于 $10^{\circ}$ ，若眉峰偏高，可以向下画低2毫米。



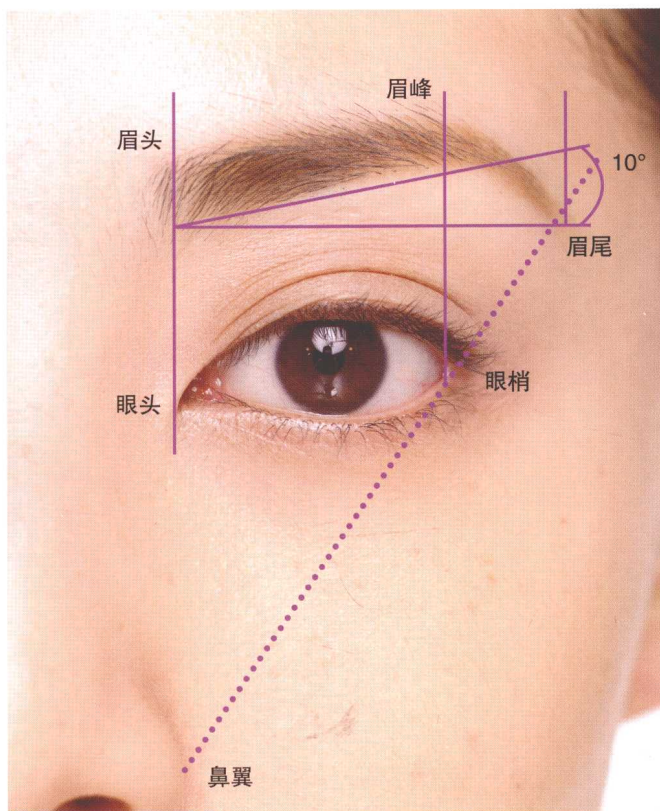
## 眉毛的黄金比例



根据自己脸部的长度比例寻找适合自己的眉峰和角度。

脸部黄金比例的7成取决于眉毛。配合脸部长度的画眉方式，与以往大不相同。这是帮您打造出独一无二魅力的基础。

参考第10页内容，确定自己眉毛的黄金比例，在尚未习惯之前，除眉峰外，您可以用眉笔给眉头及眉尾处的目标位置也标上记号。具体操作方法详见第20页之后。





◆西岛悦彩妆

眉峰和下侧眉线营造出端庄的美女形象



## 首先

### 仔细观察尚未化妆的素眉

眉毛原本就有浓淡之分。在画眉之前，首先认真观察自己眉毛较浓的部位和较稀的部位。譬如黑眼仁上方、眉毛中央的眉毛是否密集、眉头处的眉毛是否太稀等等。画眉时切忌毫无重点，上色时要注意不同部位的浓淡程度。要想画出来的眉毛自然，窍门就在于把眉弓中间部分的颜色画得最深。



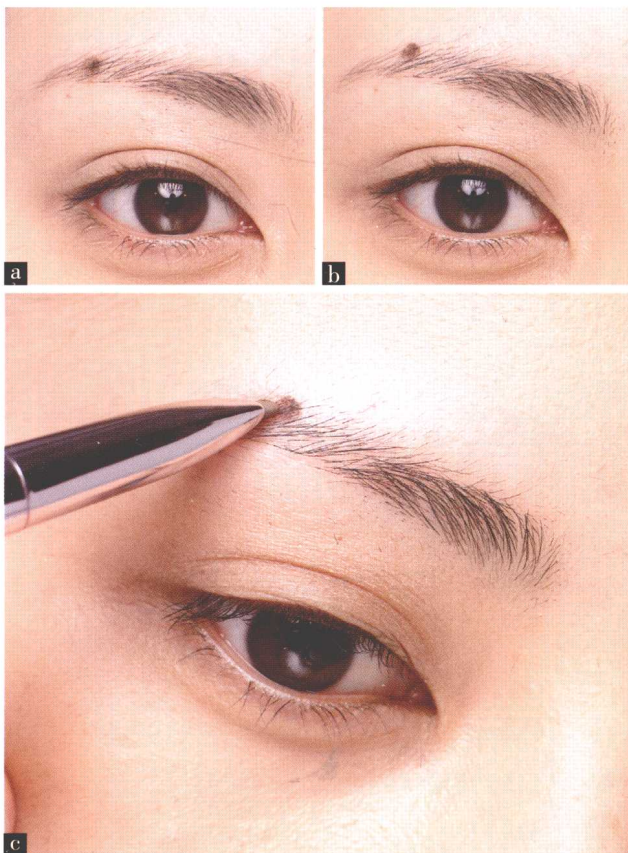
### 用眉刷梳理眉毛

用眉毛专用型螺旋眉刷顺势向上梳理眉毛，目的在于将粘附在眉毛上的粉底等粉末清理干净。在不画眉、裸妆的日子里，最好也坚持向上梳理眉毛，久而久之眉形自然会固定下来。

## 2

### 根据脸部比例，在眉峰处标上记号

根据第12页测量出的脸部比例决定眉峰的位置。从眉峰到下巴的距离长于脸部宽度的人，在低于眉峰2毫米处（a）标上记号；短于脸部宽度的人，在高于眉峰2毫米处（b）标上记号；比例适中的人顺其自然，在眉峰处（c）标上记号。







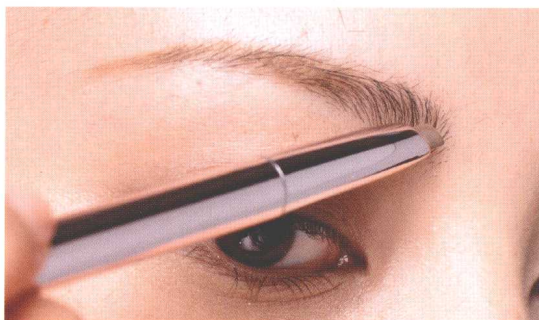
### 3 用彩色眉笔沿从眉峰到眉尾的方向描出眉线

沿从眉峰到眉尾的方向，用眉笔描绘出线条。握笔力量要轻，移动手指尖零零碎碎地轻轻点触皮肤，这样画出的眉线才会浅。与其一口气画得很长，不如把又短又浅的眉线一点点重合起来，这样才能避免失败。



### 4 连接眉弓中央与眉峰

处理眉峰与眉头之间的部分时，要从眉弓中央向眉峰画，注意下侧眉线高度要协调一致。为使画好的眉毛自然弯曲，处理眉毛稀少的地方时要一根一根、认真地补画整齐。



### 5 朝鼻梁的方向轻轻描画眉头

画眉头的秘诀就在于力道要轻。注意要从眉弓中央开始、向鼻梁的方向轻轻下移眉笔。感觉就像是轻触眉头下方的骨头一般。画完之后，用眉刷轻轻地将眉头向鼻梁方向晕开。

### 6 完成基本的眉线和眉峰之后，从正面进行检查

眉线已经基本完成。用镜子从正面仔细检查眉毛之间是否有空隙，外侧眉线是否平滑等等。如果没问题，那接下来就要进入给眉毛着色、突出浓淡的环节了。



#### 西岛悦的选择

选用笔芯略粗、质地较硬的眉笔



非常实用的一款螺旋状眉刷，既可以修整眉形，又可以梳理睫毛。

资生堂新魅彩睫毛刷





## 7 用浅色的眉粉轻轻刷过眉毛

准备深浅两色的眉粉。用沾有浅色眉粉的粗头刷子轻轻刷过整个眉毛。之后，沿眉弓中央到眉尾的方向，调整眉毛的粗细及颜色。最后用刷子上残余的眉粉再给眉头补上薄薄一层颜色。



## 8 用深色的眉粉晕开眉弓的中间部分

用沾有深色眉粉的细头刷子给眉弓的中间部分上色，突出眉毛的正中部分。和只用眉笔相比，交错使用深浅不同的眉粉可以使眉毛更具韵味。

## 9 最后用眉刷沿眉毛生长的方向梳理

最后将整体融合起来。用螺旋状眉刷从下往上轻轻梳理眉毛，使其直立起来。注意不要用力过度，否则会弄花好不容易画好的眉线，所以要注意力度。



**完成!** 立体感十足、浓淡错落有致的眉毛大功告成。



利用镜子从正面检查完成情况。眉头、眉峰、眉尾以及眉毛下侧的角度会影响眉毛的黄金比例，所以要仔细确认。时间充裕的话，可以从头到尾再认真画一次，这样便于尽快掌握要点。下次就可以在短时间内快速完成啦!

### 西岛悦的选择

与肤色协调度较高、有深浅两色的眉粉使用起来比较得心应手



拥有眉蜡一般的整形及定型效果，打造出自然的亮泽度和立体感。

心机彩妆  
炫眉膏 BR55



## 打造出秀丽眉形的简单修眉法

修眉时，如果敷衍了事很容易失败。譬如左右眉形不匀称、眉毛过细等等。首先应该根据自身的脸型，按第100页所介绍的内容画出拥有黄金比例的眉毛。然后再根据画好的形状修剪眉头，这样会比较简单。



### 1 画好外侧眉线，清除眉毛下方多余的杂毛

参考第18页，画好外侧眉线。过于明显的杂毛可以用修眉刀直接剃除。眉毛下方又粗又硬的杂毛则可用镊子拔掉。



### 2 用眉剪把超出范围的眉毛尖一根一根地纵向剪除

要剪除超出外侧眉线范围的眉毛。如果一下子全部剪掉，齐刷刷的切口会显得很不自在。此处的窍门是，竖直使用眉剪，一根一根地纵向切除露出来的眉毛尖。



### 3 眉毛上方不要全部剪掉，应保留一点

把眉剪紧贴眉毛上侧的肌肤，从根部一根根地去多余眉毛。但是对于紧挨眉线的眉毛，如果剪与不剪模棱两可、拿不定主意，那就不要剪掉，直接保留即可。



### 4 剔除两眉之间的汗毛，仔细地修整眉头

两眉间距以恰好容下一只眼睛为最佳，用修眉刀剔除两眉间多余的汗毛，一根根认真确认之后，小心地用镊子拔除。



### 5 观察眉形是否协调，然后拔除眉毛下方的短毛

眉头到眉峰之间的下侧线条是毛发比较密集的部位。可以用指尖抬高眉毛，然后仔细拔除内侧的短毛，这样一来眉形就会清爽很多。

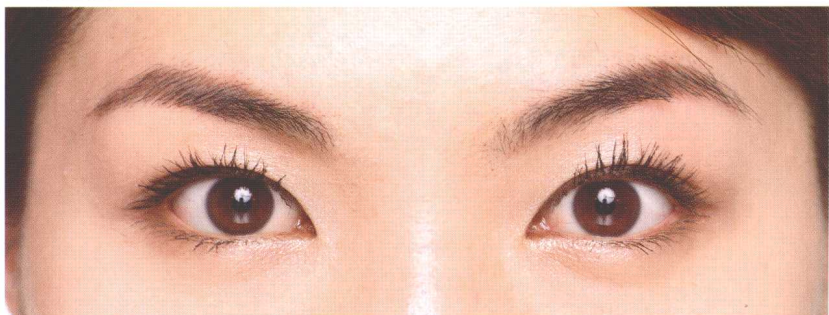


### 6 用眉刷梳理眉毛，检查整体形状

沿眉毛生长的方向，用眉刷梳理眉毛，观察整体是否协调。切记要仔细确认眉头、眉峰、眉尾和眉毛下方的角度。



完成! 整洁流畅的眉形会突出眼睛



认真修一次眉，那么之后每天给眉毛上妆时就会轻松不少。只需略微补画一下，就能立即拥有整洁漂亮的眉毛。每周拔一次多余的杂毛、剃除一次汗毛，简单的打理就能使美丽的眉毛始终如一。





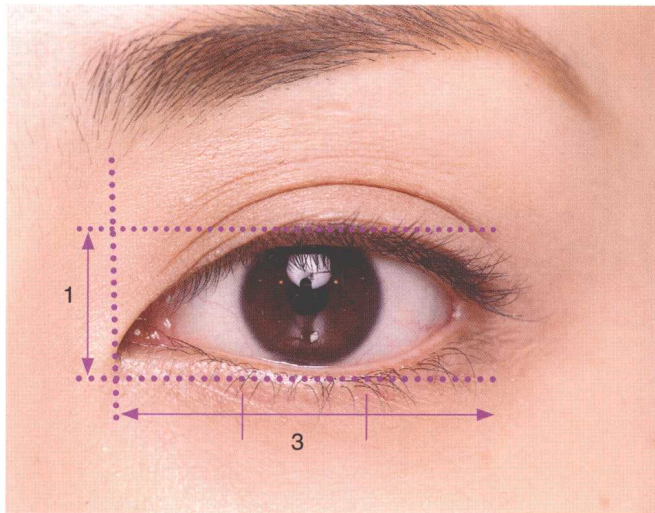
## 眼睛的黄金比例



一双美丽的大眼睛，其纵横比例往往接近1：3。

准眼妆是检测一个人魅力几何的不同标

如果说眉毛决定脸孔给人留下的印象分，那么眼睛就决定了妆容的魅力值。要让人觉得与化妆所呈现出的肌肤色泽和质感相比，你的“眼睛本身就很漂亮”——画出这样的眼妆是非常重要的。



从眼头到眼梢的距离是黑眼仁上下高度的3倍，这是最理想的眼睛比例。眼睛形状不同，使其接近黄金比例的化妆技巧也不尽相同。首先仔细观察自己的眼睛，然后参考不同眼睛的化妆要领，把自己雕琢成拥有亮泽黑眼仁的大眼睛美女吧！

## 不同类型的化妆要领打造出明亮大眼

您眼睛的形状是？

眼头到眼梢距离较短

明显的双眼皮

先整体画上细细的眼线，眼梢处稍粗稍长一些。在眼梢处画上深色系的眼影，起到拉长眼睛的效果。

微肿的单眼皮或内双

先整体画上较粗的眼线，眼梢处要稍长一些。以眼梢为重点，画上深色系的眼影。晕开范围要广一些，以起到拉长眼睛的效果。

眼头到眼梢距离较长

明显的双眼皮

先整体画上细细的眼线，黑眼仁上方画粗一些。薄薄地画上一层深色系的眼影，增加眼睛的纵向高度。

微肿的单眼皮或内双

先整体画上较粗的眼线。打上深色系的眼影，晕开范围要广一些。眼头和眼梢处则薄薄地打上一层，保持自然就好，这样可以增加眼睛的纵向高度。

※以第12页的测量结果为准。





西岛悦彩妆

用自然的阴影控制眼睛的大小



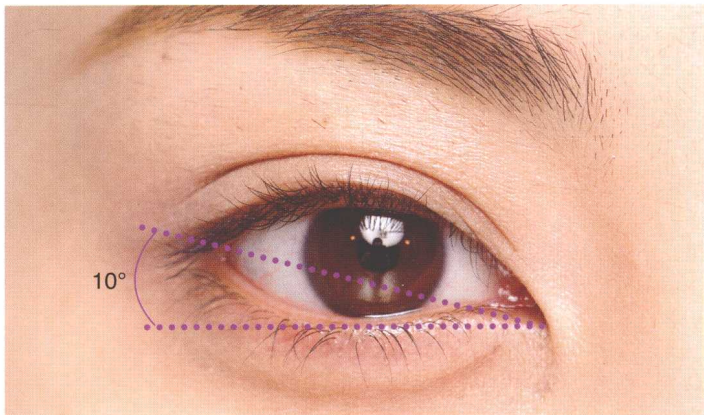
# Eyeline

## 眼线

首先

画眼线之前先观察自己的眼梢

画眼线非常便利，通过它可以自由地改变眼眶形象。悦妆的特点是在画眼影之前先用眼线笔画好眼线。这样便于眼线一气呵成，而且即便画失败了也不会太显眼。



根据第24页的内容认真确认眼睛的比例。在画眼线之前，也请仔细地观察自己的眼梢。漂亮眼睛眼梢处的角度以 $10^{\circ}$ 为最佳，您的眼梢角度是大于 $10^{\circ}$ 呢？还是小于 $10^{\circ}$ 呢？角度大小不同，画眼线的技巧也不同。

眼梢  
有些下垂的人

画上眼睑的眼线时，眼梢处要稍微画得偏高一些。偏离的部分和睫毛根部之间要处理得自然、灵动。

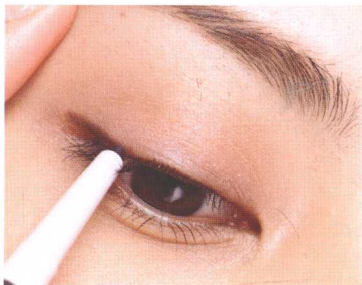
眼梢  
有些上扬的人

画上眼睑的眼线时，眼梢处要稍微画得偏低一些。为使上下眼睑看起来是相互连接的整体，接近下眼梢的眼线要画粗一些。

面朝镜子坐好，单手托腮固定脸孔，准备好眼线笔

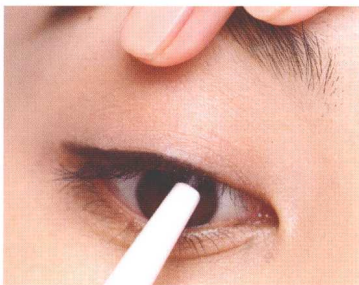
如果手臂不稳，就很难画好眼线。尽量找一个光线明亮的地方，把化妆镜放在桌子上，然后面朝镜子坐好，胳膊肘支在桌面上。俯视化妆镜的同时用手指抬高上眼睑，这样一来，睫毛根部就一览无余、清晰可见了。





## 2 把眼梢定为眼线的终点

结合眼睛形状，用褐色的眼线笔首先从眼梢外侧朝向睫毛根部画出眼线的终点部分。



## 3 轻轻点画黑眼仁上方

把眼梢和黑眼仁上方的眼线连接起来。用眼线笔的笔尖轻轻点画黑眼仁的上方，注意要把睫毛根部填补完整。



## 4 画眼头时，转动头部使其呈45°

由于眼头部分不容易看清，所以可以倾斜头部，让眼梢处正对化妆镜，这样画眼头就会变得比较简单。注意要从眼头入笔，朝黑眼仁的方向画。



## 5 眼线外缘不整齐也没有关系

眼线外缘不整齐也没有关系，因为眼影会把外缘遮盖住，只要保证睫毛根部和眼线之间没有空隙就可以了。



## 6 给下眼睑画上自然的阴影

用棕色的眼线笔画出自然的阴影。注意要和上眼线相互连接。从眼梢开始到下眼睑的三分之一处，薄薄地画上一层即可。

完成! 眼睛看起来整整大了一圈



眼线画完之后检查整体效果，参考第24页不同类型眼睛的上妆要领，眼梢到眼头距离较短的人可以将眼线的终点部分画粗画长一些；眼梢到眼头距离较长的人可以将黑眼仁上方画浓一些。



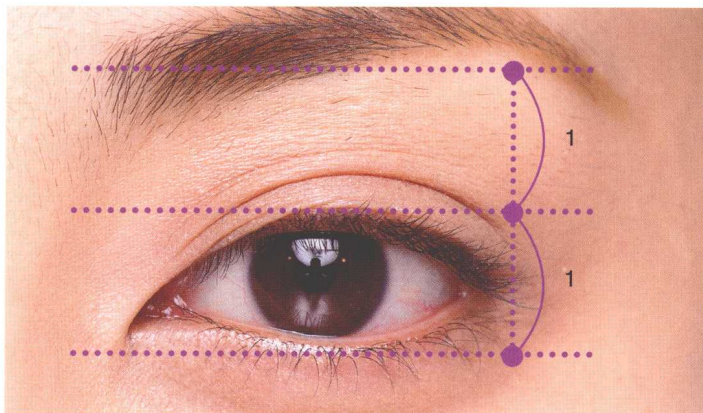
# Eye shadow

## 眼影

首先

画眼影之前先仔细确认眼皮

通常情况下，眼影还是以黑色和米色为主。这两个颜色稳重而不招摇，能把眼睛突出得大而水灵。下面给大家介绍的画眼影的方法虽然看起来非常简单，但营造出的效果却干练有神。



在参考第24页内容的基础上画眼影。着色之前先观察自己的眼皮。当眼睛和眼皮纵向长度比例为1:1，即黑眼仁上下高度与眼皮垂直高度相同时，双眼看上去才会大而水灵。接下来让我们了解怎样画眼影才能达到1:1的效果。

### 眼皮较宽的人

把浅色眼影涂在整个眼窝处，然后大面积使用深色眼影，使眼皮垂直高度与眼睛的纵向高度相同。

### 眼皮较窄的人

为使眼皮看起来比较宽，首先用浅色眼影涂满整个眼窝。深色眼影的基本涂法是沿眼睛形状细细地涂一层。



### 1 用香槟色打底

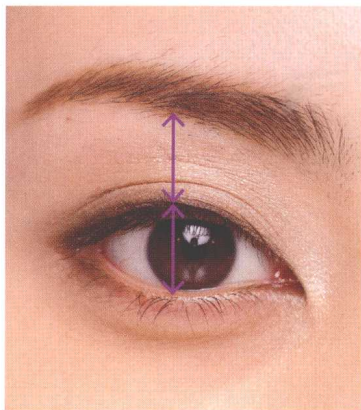
香槟色具有提亮的效果。避开眼线，从眼皮中间处开始涂满整个眼窝（即包裹着眼球、无骨的部位）。眼皮较窄的人注意要把眉毛以下全部涂满。



### 2 用烟灰色填涂眼线上方

烟灰色可以使双眼看起来深邃迷人。将烟灰色眼影涂在线线上方后晕开，此时注意不要擦碰眼线。眼皮较窄的人，应结合眼睛比例，沿着眼睛形状细细地涂上一层。





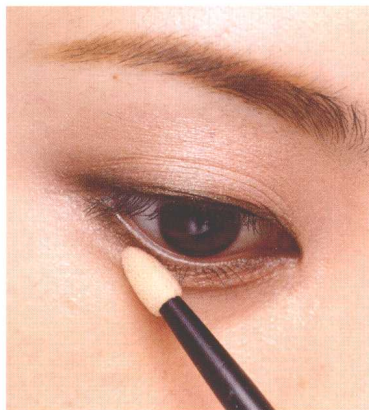
### 3 用深色眼影涂到1:1处为止

睁开眼睛，找出眼皮和黑眼圈纵向高度呈1:1的部位，以此为界，给接近眼梢的区域涂上深色眼影。这样可以给双眼打造出浓淡有致的层次感。



### 4 眼梢也晕到1:1处

眼梢也晕到1:1处。给眉尾和眼梢之间中线以下的部分涂上棕色的眼影，自然地将其晕开。



### 5 下眼睑处薄薄地画上一层阴影

从下眼睑的眼梢开始，用米色眼影沿眼线外侧轻轻晕开，然后用棕色眼影覆盖住眼线。注意画到下眼睑的三分之一处即可。



### 6 用液体眼线笔修正因画眼影而弄乱的眼线

若想使双眼看上去更大更水灵，可以用液体眼线笔补画一下黑眼仁上方睫毛的根部和眼梢上部这两个地方。

完成!

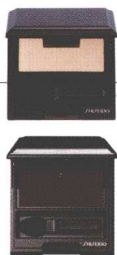
若有若无、毫不突出的颜色却打造出一双顾盼生辉的明眸



用米色和棕色打底——这样的搭配营造出绝妙的眼妆效果。成熟女性若拥有一款棕色和米色搭配的眼影，无论何时都会底气十足、信心百倍!

西岛悦的  
选择

推荐自然却有炫  
灿质感的颜色



此款眼影拥有透亮的色彩以及丝绸一般的柔滑质感。

SHISEIDO丝采眼影  
BE701 (上);  
SHISEIDO丝采眼影  
BR708 (下)



能够掌控阴影效果，经过缜密计算的5色组合瞬间放大双眸。

心机彩妆  
睛亮光采眼影 RD364



备有补充装的液体眼线笔，采用笔型设计，可以精确绘出粗细不同的线条。

资生堂新魅彩  
完美液体眼线笔



# Mascara

## 睫毛膏

首先

眼头到眼梢的距离不同，刷睫毛膏的方法也不同

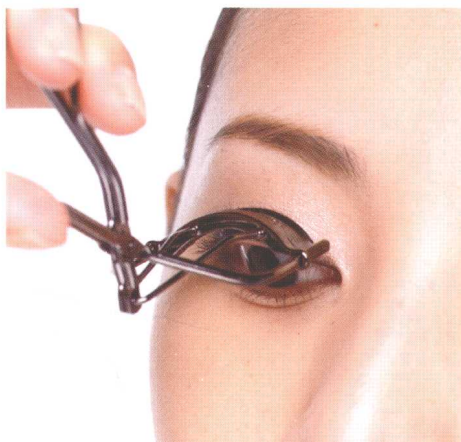
现在可以说是睫毛膏的全盛时期，市面上出售的睫毛膏种类繁多、不胜枚举。如果拿不定主意、不知道该选用哪一种的话，建议您结合眼睛大小加以选择。眼睛较小的，推荐您最好选用细刷头、小号的睫毛膏。



对于刷睫毛膏与眼头到眼梢的距离有关这一点，可能许多人都感到不解。但是，当您用睫毛夹向上夹过睫毛后，眼睛看上去就会大许多。睫毛尖也是“眼睛”的一部分。眼头到眼梢距离较短的人，眼梢处可以重复多刷几层；眼头到眼梢距离较长的人，黑眼珠上方可以重复多刷几层。这样处理可以起到拉长眼睛纵横长度的效果。

### 1 夹住睫毛根部

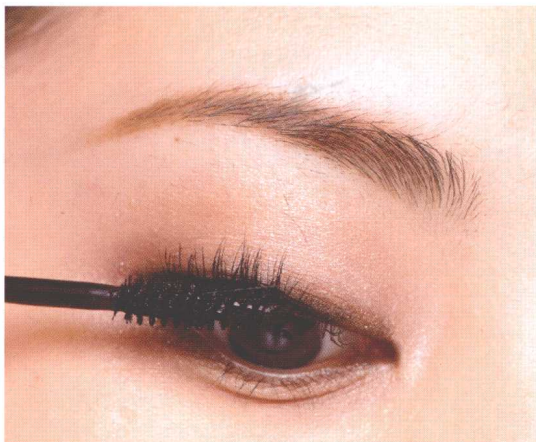
使用睫毛夹时，要微微抬起下巴，俯视化妆镜。这样就很容易看清睫毛根部，把睫毛夹对准睫毛后插入，从根部轻轻地用力夹。



### 2 从睫毛根部开始朝睫毛尖方向一点点地做追加处理

睫毛根部夹好之后，再朝睫毛尖的方向一点点地做追加处理。注意这时不要直接向上夹，而应该向眉头方向夹，这样眼头处的睫毛也能上翘得很漂亮。





### 3 给上眼睫毛的根部刷上厚厚的睫毛膏

首先把睫毛膏刷在整个上眼睫毛的根部。把睫毛膏的刷头顺势放在睫毛根部，用刷头微抬睫毛的同时横向轻刷。等睫毛膏充分渗透到睫毛根部后，再一口气向外拉出睫毛尖。



### 4 微抬睫毛尖，保持3秒钟

用睫毛膏的刷头从睫毛根部向上微抬睫毛，这样能帮助睫毛上翘，形成有弧度的持久定型。微抬眼梢处的睫毛，保持3秒钟后向眉尾的方向滑升。朝鼻梁方向持续地轻轻托举眼头处的睫毛。



### 5 用睫毛梳把睫毛梳理整齐，使睫毛尖呈扇状铺开

刷完上眼睫毛后，趁睫毛膏还未干透，用专用的睫毛梳轻轻地把睫毛尖部梳理整齐。把粘在一起的睫毛或成团状的睫毛仔细地梳理开，使其呈扇状铺开。



### 6 刷下眼睫毛时，把刷头轻轻靠在睫毛根部，然后顺势滑向睫毛尖即可

处理下眼睫毛时，同样把睫毛膏的刷头横向轻靠在睫毛根部，轻轻滑动刷头。等睫毛膏充分渗透到睫毛根部后，再一口气刷出睫毛尖。

#### 西岛悦的选择

选择适合自己眼睛的化妆工具



无论夹什么样的睫毛，上翘效果都可谓立竿见影。另附可替换橡胶一个。  
资生堂睫毛夹



非常完美的一款睫毛膏，刷出的睫毛够翘、够长、够亮！卸妆简单，用温水洗掉即可。

SHISEIDO至美睫毛膏 BK901



在刷睫毛膏之前使用，3D广角效果可以让睫毛更加浓密、纤长。

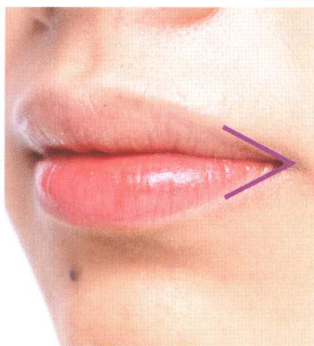
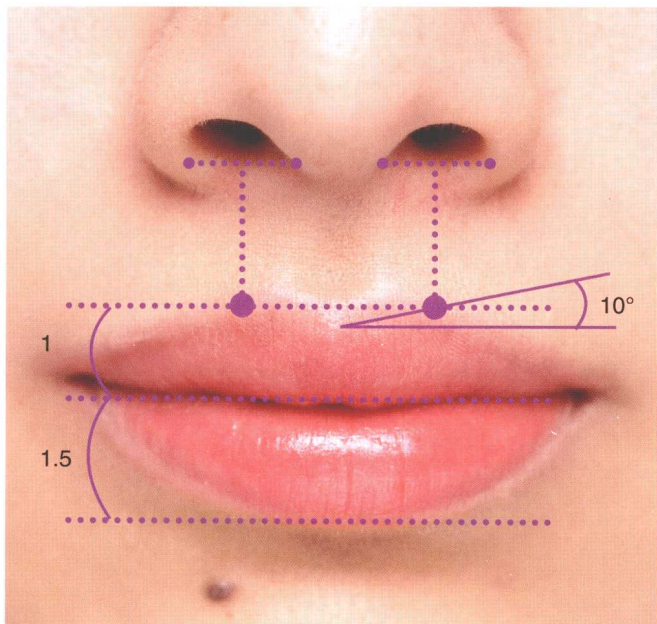
心机彩妆  
睫毛增长底膏



## 嘴唇

描画出无论何时都丰润迷人、笑意盈盈的『幸福曲线』

嘴唇能够体现出一个人的风采。选择接近双唇本色的自然色唇膏，仔细勾勒出嘴唇的形状。让我们一起描画出嘴角自然上扬、笑意盈盈的美唇吧！



## 嘴唇的黄金比例

化妆要领是鼻孔正下方的唇峰要稍微偏离一点原位置

拥有黄金比例的嘴唇，其上嘴唇厚度一般约为鼻孔下方到上下嘴唇结合处距离的三分之一；上下嘴唇比例为1:1.3~1.5；唇峰位于鼻孔中心的正下方，且唇峰与唇谷呈10°；唇角能够自然合拢。在此，重新确认一下您的嘴唇比例吧！

## 唇峰和唇谷的角度决定了嘴唇的形状

您嘴唇的形状是？

※以第12页的测量结果为准。

厚度



上下唇厚度大于黄金比例时，注意要将唇线向内侧画2毫米，小于黄金比例时向外侧画2毫米。并注意仔细连接上下嘴唇的唇角。

唇峰和唇谷



有许多人的唇峰位置过于接近，或者由于唇峰和唇谷的角度大于10度，从而显得唇谷太深。画唇时应注意仔细地描绘唇峰和唇谷的曲线。

唇角



从侧面看会发现许多人的上唇曲线过于凹陷，连接上下嘴唇的唇角合拢得也不够完美。注意要仔细描画连接上嘴唇唇角与唇峰的曲线。

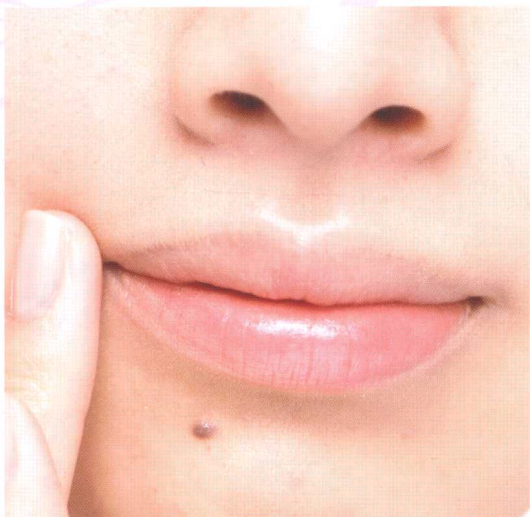


◆ 西岛悦彩妆  
将嘴角提升2毫米，  
使双唇看上去笑意盈盈

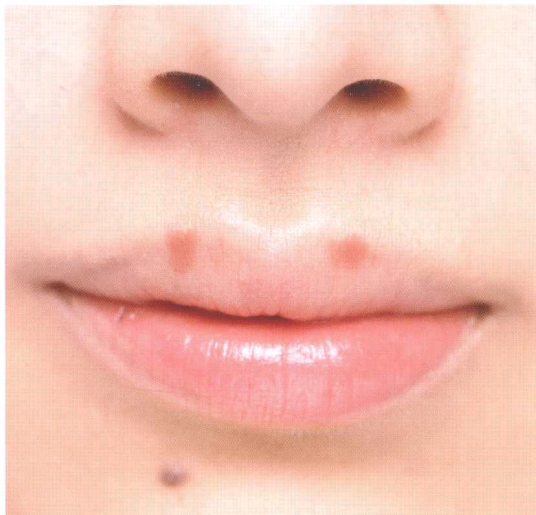


## 首先

### 用粉底晕开双唇的轮廓



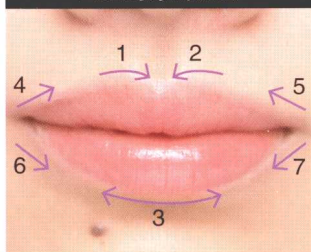
确认双唇的形状后，为打造完美的唇部轮廓做好准备工作。用指尖取少量的粉底液，用其轻轻地晕开双唇的轮廓。这样一来，双唇曲线很自然就显现了出来。



### 用唇笔标示出唇峰位置

首先找出从鼻孔下方到上下嘴唇合线距离的三分之一处，然后在鼻孔中心正下方标示出唇峰的位置。

### 口红的涂抹顺序

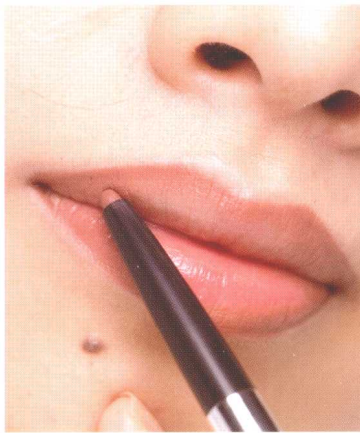


怎么样？是不是发现和实际位置有些偏差呢？如果唇峰画得太高，就很难营造出丰盈的美唇效果。按照左图所示的顺序，用唇笔画出双唇曲线。



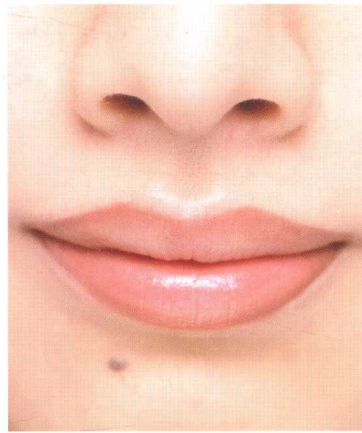
## 2 将嘴角上扬2毫米，使其与唇峰相连

将上嘴唇唇角画得比实际高出2毫米。用线自然连接出唇峰标示点和唇角之间的弧度。把下嘴唇角和上嘴唇角连画在一起。



## 3 自然地把唇线晕开

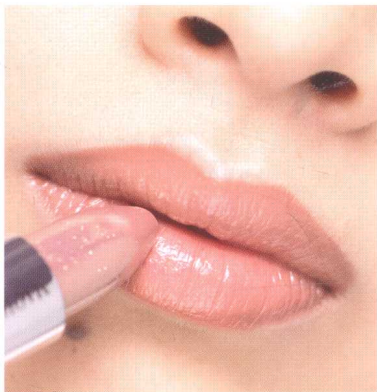
绕唇部一周画出唇线后，为避免唇线过于突出，用唇笔向内侧轻轻滑动，晕满整个嘴唇。



## 4 打造出笑意盈盈的“幸福曲线”

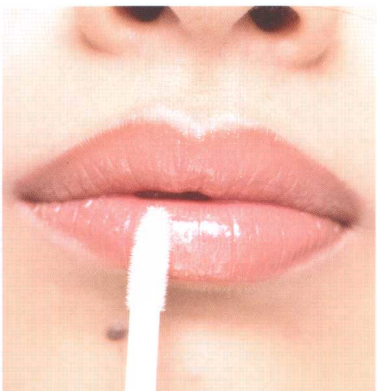
即便只是勾勒了唇部曲线，也能给人一种精致高雅的感觉。双唇轻抿，嘴角便微微上扬，宛若嫣然含笑一般。





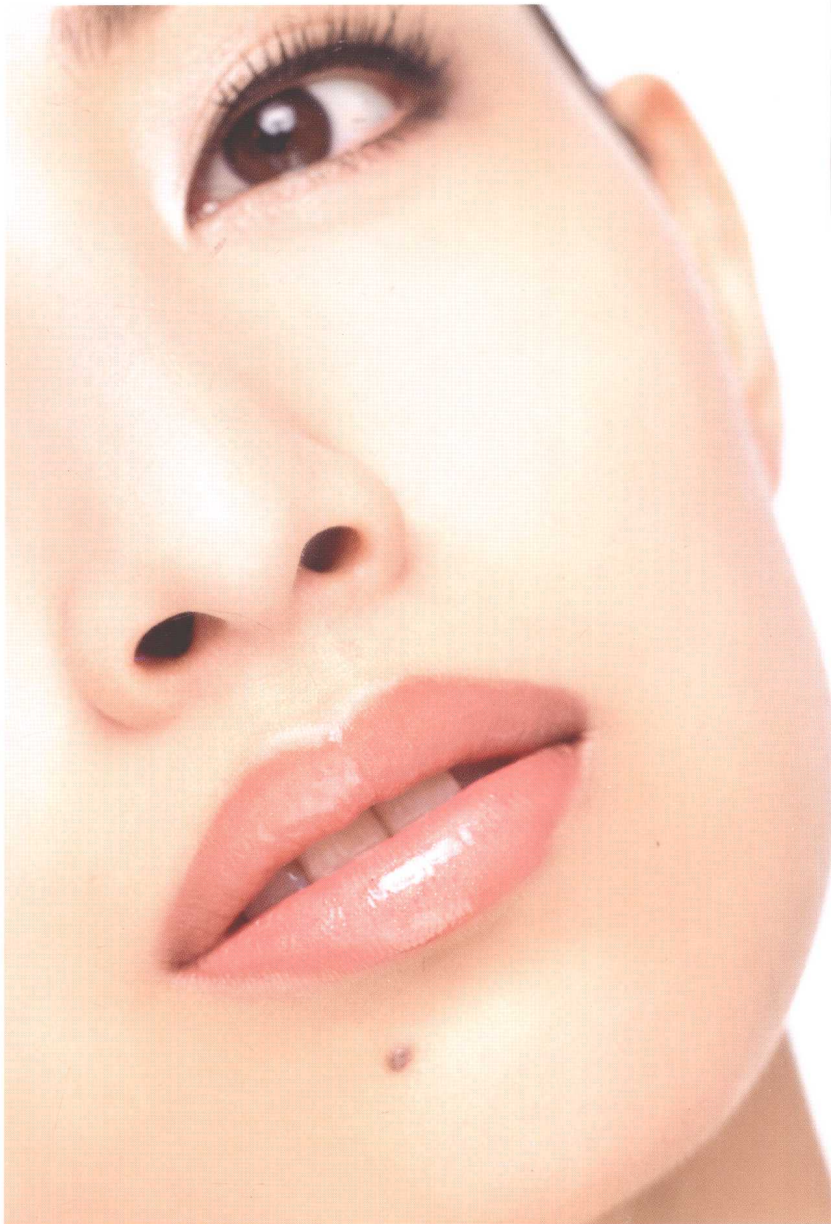
## 5 在唇线包围的内侧涂抹上唇膏

因为已经勾画好了唇线，所以涂唇膏时也可以不使用唇刷，而是直接涂抹。注意仔细涂抹双唇内侧，唇膏不要超出唇线。



## 6 在双唇中央加涂上唇彩

在双唇中央加涂上唇彩，这样可以使双唇看起来更加丰满、更加立体。但如果唇彩遮盖住唇线的话，就很容易把唇妆弄花。所以涂唇彩时要避开唇线，沿内侧涂一圈即可。



## 完成! 存在感十足、丰润娇媚的女性双唇

只是稍微提升一下上下唇线的高度，就能使唇角上扬。这个化妆技巧非常简单。无论何时都愉悦可人、嫣然含笑的唇部曲线，让您看上去可爱迷人。

### 西岛悦的选择

推荐接近唇色的米色系



有效遮盖纵向唇纹，令双唇莹润闪亮。

心机彩妆  
色润唇膏 PK244



有效遮盖纵向唇纹，具有透明质感。

心机彩妆  
光润唇膏 PK316



如丝般润滑、柔软的触感，轻轻晕开，描绘出美丽的线条。

SHISEIDO  
柔滑唇线笔 BE701



新款唇蜜，令双唇持久绽放亮彩，杯上不留色痕。

心机彩妆  
光色美型唇蜜 RS702



## 脸颊

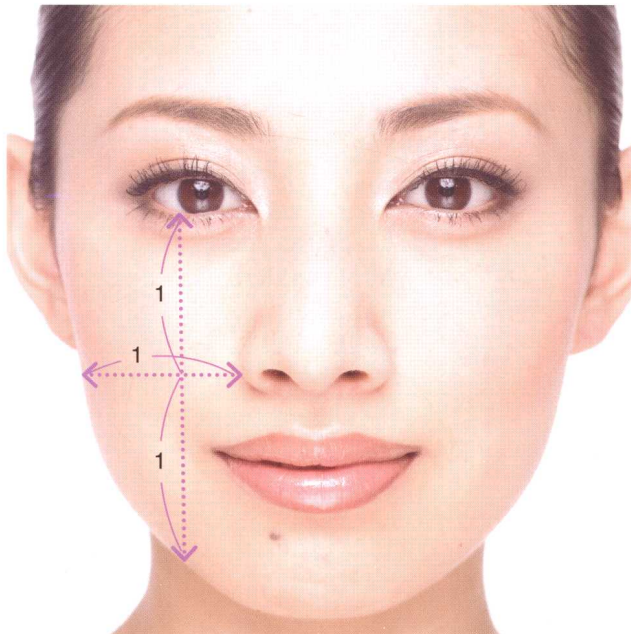
结合脸颊长度涂抹腮红，使平面的脸孔绽放出立体美感

## 脸颊的黄金比例

人的脸颊有长有短，各不相同。脸颊的黄金比例是由脸孔轮廓的长短距离所决定的。

腮红能赋予肌肤通明的质感及鲜艳的色彩，可以使人看上去活力四射，而且能使平面的脸孔展现出立体感十足的曲线美感。对于想营造出小脸效果的人来说，腮红是必不可少的化妆品。

结合脸颊形状涂抹腮红，这样做有利于紧致脸部轮廓，有效突出颧骨的立体感。脸颊黄金比例的标准是：从鼻翼到侧脸颊边缘的距离约为眼睛下方到脸部轮廓下方垂直距离的一半。

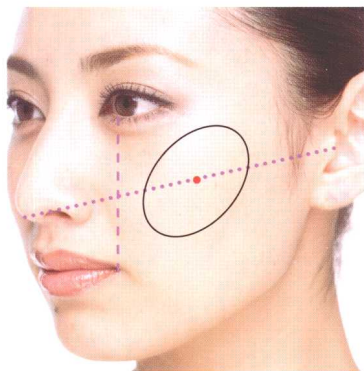


您脸颊的形状是？

## 结合脸颊长度调整涂抹腮红的方式

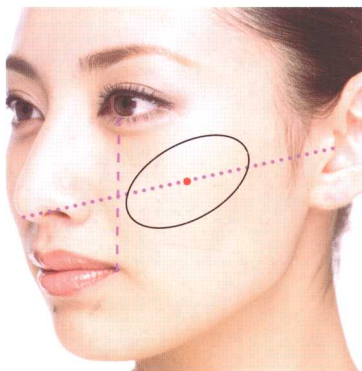
腮红的起点（晕开腮红的中心）位于鼻尖和耳廓中央前侧距离的中点。

※以第12页的测量结果为准。



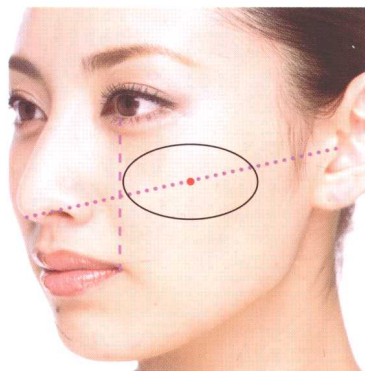
## 脸颊较短

与脸颊横向宽度和纵向长度为1:2的比例相比，这类脸孔的纵向长度略短。以腮红的起点为中心，晕染出一个纵长的椭圆形。



## 脸颊比例适中

这类脸孔的脸颊横向宽度与纵向长度之比基本为1:2。以腮红的起点为中心，沿脸颊骨晕染出一个斜向的椭圆形。



## 脸颊较长

与脸颊横向宽度和纵向长度为1:2的比例相比，这类脸孔的纵向长度略长。以腮红的起点为中心，晕染出一个横长的椭圆形。





◆ 西岛悦彩妆

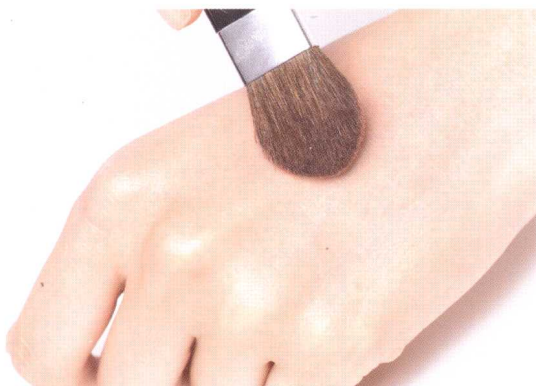
注意腮红的『起点』及『切入方式』，  
打造立体小脸



## 首先

### 确认腮红“起点”的位置

确认脸颊的长度，找出鼻尖和耳廓中央前侧连线的中点，即腮红的“起点”。这里是涂抹腮红的起始点。椭圆形腮红的涂抹方法见第36页。



1 在手背上调节好腮红的用量之后，用腮红刷涂在“起点”上



如果腮红直接涂在双颊上，会显得过于浓艳。首先用刷子沾取足够充分的腮红，然后在手背上转动刷子头部，调节好腮红的用量之后再涂到脸颊上。

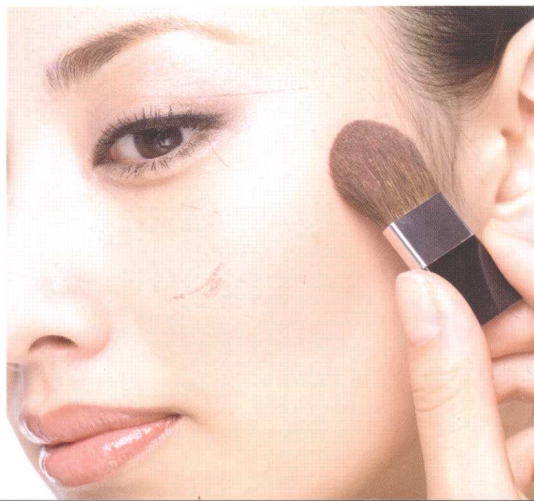


2 结合脸颊比例，向内侧晕染

结合第36页确认出的脸颊形状，晕染出椭圆形的腮红。首先朝鼻翼方向在内侧顺势晕出柔和的曲线，然后再慢慢地返回“起点”。

3 向外侧晕染，使腮红与肌肤充分融合

接下来朝鬓角方向，在外侧描画出曲线。步骤2和步骤3反复操作2~3次。注意化妆要领是认真仔细地晕染腮红，直到分辨不出腮红的切入点为止。



## 光影粉的切入位置

光影粉能够更最大限度地发挥腮红的效果。腮红和光影粉能够打造出凹凸有致、立体感十足的脸孔。注意光影粉不要涂满整张脸孔，只在个别有效部位涂抹即可。譬如可以涂在眼睛下方，从额头到鼻梁、下巴等需要突出肌肤质感及光泽的区域。

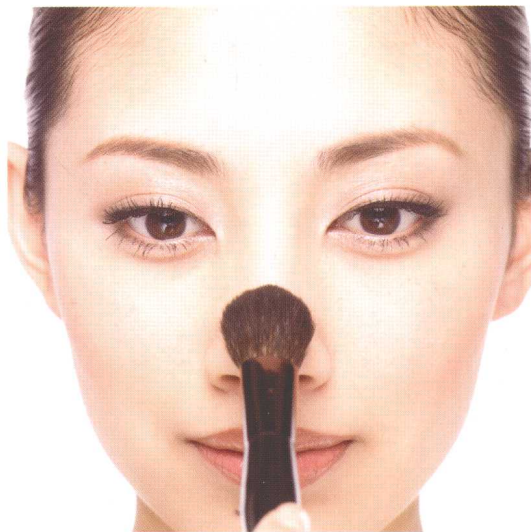
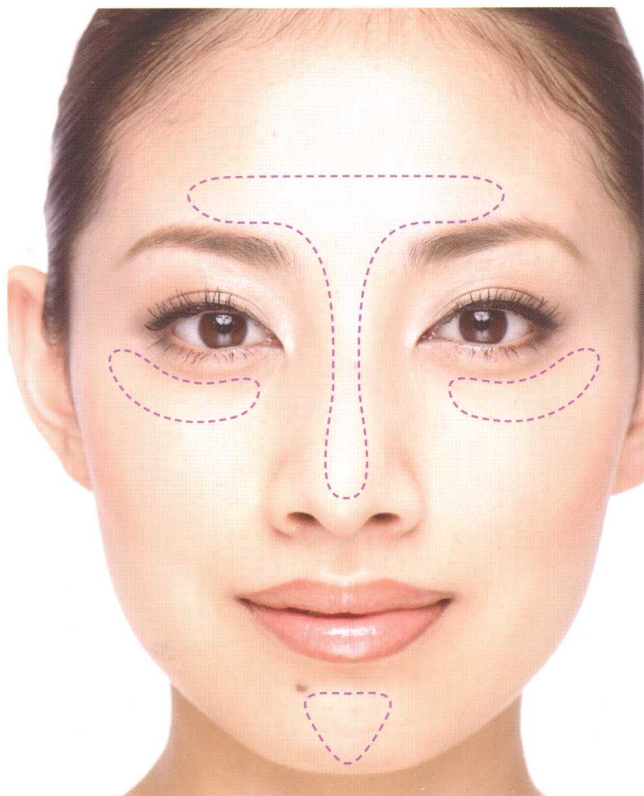


### 4 把光影粉涂在腮红上方

涂抹能提亮肤色的光影粉。既可以使用和腮红配套出售的光影粉，也可以使用修容粉。用化妆刷沾取足量的光影粉，然后轻轻地掠过眼睛下方。同时保证腮红的上方晕有少量的光影粉。

### 5 将剩余的光影粉涂抹在T型区和下巴上

把刷子上残留的光影粉涂抹在两眉之间、左右眉毛上方、鼻梁和下巴上。当光线集中在“T型区”上时，光影粉会瞬间突出脸庞的立体感和透明质感，肌肤也会散发出令人惊讶的美感。



西岛悦的  
选择

最爱与肌肤契合度  
较高的万能米色



重塑脸部轮廓、打  
造出立体小脸的腮  
红与修容粉。

心机彩妆  
立体光采修容粉



使用上等柔软天然  
毛和柚木材料制成  
的胭脂刷。

资生堂新魅彩胭脂刷



## 补妆技巧推荐

如果早晨用心化妆的话，那么白天补妆时也不会太费事。打理一下眼睛四周，重新涂一遍唇膏，用蜜粉提升一下脸色即可。

### 1 用棉棒简单润饰眼妆

时间一长，眼妆就容易变花变黑，眼睛四周也变得干燥、不光滑。建议大家在化妆包里预备一些补妆用的棉棒和乳液。用棉棒的顶部吸取一些乳液，然后轻轻转动棉棒擦去妆渍和残痕等。脏的棉棒圆头还可以替换。清理完毕后，再取一根干净的棉棒沾取一些粉状的粉底或便携式蜜粉，轻轻地给双眼四周涂上一层。如果有必要的话，请重新画一遍眼妆。

### 2 预防唇妆脱落的完美补妆技巧

如果唇妆一点点地脱落，暴露出双唇上的纵向细纹，曾经令人满意的美唇也就一去不复返了。这时首先应该用纸巾仔细擦除妆渍和残痕，然后用粉底轻压双唇使其晕开。用唇笔描出唇形，在唇线内侧涂抹上唇膏。如果您的唇妆很容易脱落的话，建议可以先用唇笔描出唇形，之后用蜜粉轻压唇部轮廓，这样唇妆就不易脱落了。

### 3 用修容粉来修复暗哑的肤色

即便画了很完美的底妆，到了傍晚脸色也会变得暗哑，缺乏光泽。这时，修容粉能发挥出超强的补救作用。先用吸油纸吸收脸部过多的油脂，然后用修容粉轻轻晕开眼睛下方到脸颊的区域。可以把化妆刷上残留的粉末涂在T型区。这样可以有效控油，提高肌肤透明质感。注意在涂修容粉时，要一步一步地加厚。



## 第 3 章

马上就能拥有梦想中的容颜

# G “黄金比”之 GOLDEN 变身化妆术

通过使用黄金比例彩妆基础技巧，您曾经一成不变的妆容是否发生了些许变化呢？即便没有发生激动人心的戏剧性变化，但只要您结合自身脸型特征，化妆时充满感情，那么您就能由内而外地散发出迷人魅力。此外，如果您已经掌握了一定的彩妆基础技巧，那么接下来您就可以畅想自己梦想中的容颜，然后尝试使用应用妆容，轻松打造出美丽形象。



只要在平常的化妆过程中添加一些新的颜色，尝试一些新的技巧，那么您就可以轻松变身，如愿拥有梦想中的美丽形象。

## 化妆如同魔法，能够改变自己

在工作中为模特化妆，我一般使用一些鲜艳的颜色，但我自己却常常选用米色系的唇膏。曾经有一次和朋友一起出门游玩，她尝试涂了深红色的唇膏。当时感觉她的肤色看上去变白了许多。从那之后我开始迷恋能把肌肤衬托得更白皙的红色。打造与平素截然不同的自己，这当然需要一定的勇气，但也带给人新鲜感和无穷乐趣。“这种颜色不适合我”——暂且抛开这种固定思维，尝试着稍微变化一下发型和服饰，说不定您就能找到“适合这种颜色的自己”。化妆，是能够使自己变得积极乐观的“魔法”。



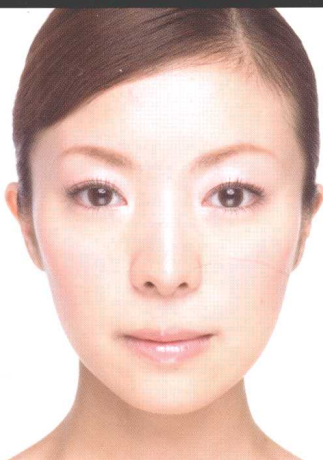
## 化妆，竟然可以使人发生如此大的变化！

当您尝试着通过化妆打造出不同风格的自己时，就会禁不住感慨“生为女人真好”。

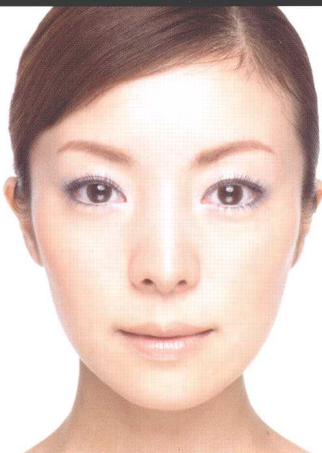
请比较下面的照片，是不是发现各照片风格大不相同呢？

根据时间、地点和场合打造不同风格的自身形象，您会逐渐感受到化妆的乐趣。

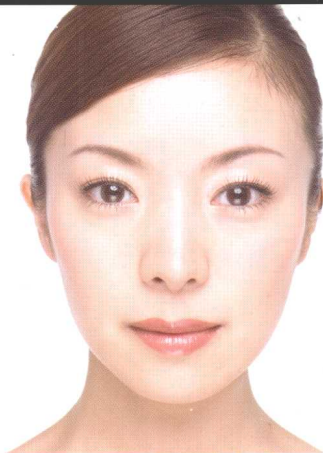
甜美可爱



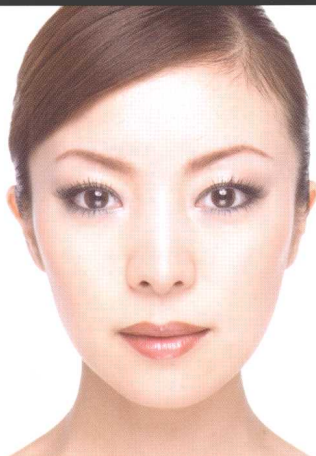
清爽利落



温柔可人



成熟优雅





Cute

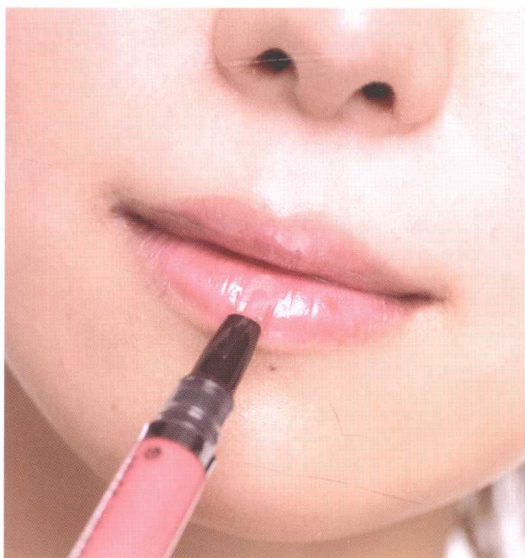
甜美可爱

丰润、有弹性，与往常不同的粉红色唇膏，  
让所有人看上去都是那样的甜美可爱



## 变身要点 1

在嘴唇中央加涂唇彩



唇彩类或透明类的唇膏可以使双唇散发光泽，富有魅力。注意保留唇线，这样可以打造出丰润的双唇。首先把唇彩放在嘴唇中央，然后左右滑动涂抹。整体覆盖过来以后，最后再重点涂中央部分，增加双唇弹性。

## 变身要点 3

想要双唇呈现出迷人的玫瑰色泽，就需要提升肌肤的透明质感

如果肤色暗哑、缺乏光泽，那么特意准备的粉红色也会丧失美感。认真画好底妆之后涂上唇膏，最后再用修容粉打造出亮泽滑嫩的肌肤。



重塑脸部轮廓，打造出立体小脸效果的腮红和修容粉。

心机彩妆  
立体光采修容粉

## 变身要点 2

与鲜艳的粉红色相比，我更推荐大家使用掺入了黄色、与肌肤契合度较高的成熟型粉红色



推荐大家使用粉红色系中适合东方人肤色、略显成熟的颜色。能给人留下深刻印象的双唇，颜色并不是鲜艳的粉红色，而是掺入少许黄色的鲑鱼粉（橙红色）和珊瑚粉。它们能使人散发出恰到好处的可爱魅力。



新款唇蜜，令双唇持久绽放亮彩，杯上不留色痕。

心机彩妆  
光色美型唇蜜 PK445



*Divine*

成熟优雅

出席晚宴时能吸引众人目光的  
女明星式眉毛——略显华贵，与众不同



出席一些隆重的场合，譬如参加一个正式的晚会或去高级饭店用餐时，需要打造华丽的妆容来搭配服饰。但也不能整体都搞得很夸张，只要打造出重点就可以了。像女明星那样修一个干脆利落的眉形，然后佩戴上自然的假睫毛——高超的化妆技巧可以打造出气质绝佳的形象。

## 变身要点 2

选择灰色系或酒红色系打造出尊贵的双眸



眼睛最好搭配有金属光泽的眼影。譬如深灰色×白色或酒红色×银色等深浅两色的搭配。涂这样的眼影，即便灯光昏暗，双眸也能眼波流转、顾盼生辉。

## 变身要点 1

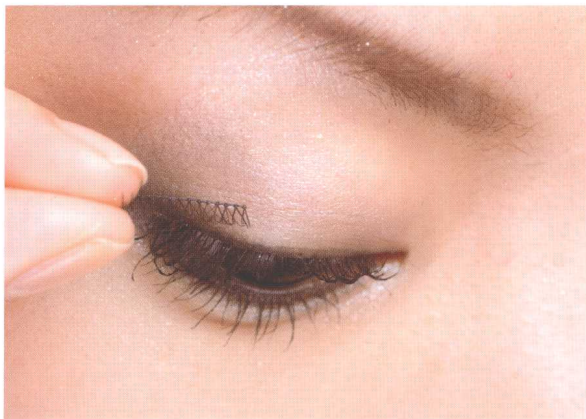
干脆利落的眉形有效地突出了眉峰，使人散发出成熟的知性美



“女明星式眉毛”中眉峰的位置和黄金比例大致相同（第18页），重点在于如何画眉峰的角度。注意眉峰和眉头之间要用直线连接，仅此一步脸孔就能变得别致有型。

## 变身要点 3

把剪成两半的假睫毛粘在眼梢处，打造出深邃的眼神



假睫毛非常便利、实用，能够改变眼睛的形象。贴假睫毛的窍门是要把假睫毛剪成两段或三段。注意要把假睫毛贴在睫毛稀疏的部分或眼梢睫毛的根部。



Cool

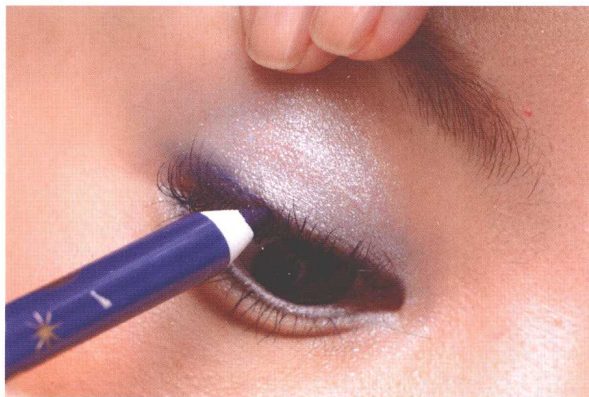
清爽利落

选用能提升美感的双色眼线笔，  
打造出优美文雅的彩妆效果



## 变身要点 1

眼窝处涂满浅蓝色，营造出绚烂光泽，深蓝色发挥提亮作用



笔芯较软的眼线笔也可以用作眼影，非常实用。首先在眼窝处涂上浅蓝色的眼影，并用指尖晕开。只在睫毛根部的褶皱处涂上深蓝色。

如果您想打造出知性、干练的“帅气女人”形象，那推荐使用明亮的蓝色来烘托眼妆效果；在化妆中使用颜色变化丰富的彩色眼线笔；眉毛画得稍微直一些；控制嘴唇的颜色不要太突出，这样可以营造出干练、有涵养的形象。

## 变身要点 2

深蓝色的睫毛膏能使包括根部在内的整个睫毛融为一体

睫毛膏也不使用黑色，而是选择与眼线搭配协调的深蓝色。我认为包括睫毛尖在内都应该算作“眼睛”，从眼线到睫毛尖打造出协调统一的整体效果。在光线的照射下，深蓝色比黑色更能散发出柔和的光芒。

## 变身要点 3

选择亮泽但颜色不突出的裸色唇膏

要想重点突出眼妆，就需要控制嘴唇的颜色。推荐使用能够展示唇部本色的米色系。亮泽的唇彩能够提升整体的奢华度，而且不会让人感觉突兀。

有效遮盖纵向唇纹，  
具有透明质感。

心机彩妆  
光润唇膏 BE712



360度广角效果，可以拉长眼头及眼梢的短睫毛。

心机品亮广角睫毛膏 BK999



*Elegant*

温柔可人

柔和的桃色腮红让脸孔  
隐约浮现一丝红润



有时会想穿上漂亮的日本传统服装转换一下情绪。这时，要选择与和服形象相符、优雅温柔的妆容。并不需要特别的化妆技巧，可以轻轻地涂上一层粉红色系的腮红，用粉底修饰一下手背和后脖颈，这样就可以打造出自然嫩白的肌肤。

## 变身要点 2

把香粉敷在后脖颈、手背、脖子等部位，使其看上去更白皙

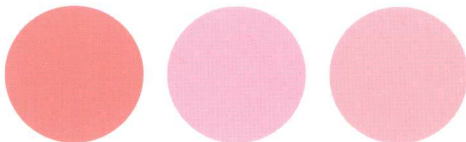
出席夜晚的聚会，需要穿着低颈露肩的晚礼服时，注意也要用香粉涂抹脖子及锁骨、后脖颈、手背等部位。要始终保持肌肤色泽的一致性。除脸部外，脖子、后脖颈、手背等部位也应该涂上能发挥润饰作用的蜜粉。



只需轻轻一刷，就能让面颊闪耀夺目，让面部肌肤瞬间产生通透感。

资生堂新魅彩  
透明香粉棒 2

选桃色腮红时，不要选择偏浓艳的，要选择自然亮泽的色调。珊瑚粉和米粉等与肤色相融的颜色能打造出楚楚动人、年轻靓丽的气质。



## 变身要点 1

选择与服装形象相符、能突出女性美感的弓形眉毛



不仅是穿传统服装的时候，如果您平常想展示温柔气质，建议您选择眉峰圆润、坡度缓和的弓形眉。平时选择棕色系，但穿传统服装时灰色会更好看。

## 变身要点 3

桃色腮红最好选用与肌肤契合度较高、色感自然的品牌

粉红色的腮红最适合传统服装的形象。把腮红涂在颧骨处，呈圆状晕染。然后把刷子上残留的腮红刷在耳垂处，这样会让肌肤隐约散发出一丝红润。





## 对待头发也不能偷懒，要使其始终保持美感

如果一个人妆容很漂亮，但头发损伤严重或发色斑驳不均匀的话，也很难称得上是真正的美女。通过每天的日常护理，认真呵护美丽的秀发吧！

### 1 选择适合自身发质的洗发水和护发素

您是否拥有适合自身发质的专用洗发水和护发素呢？每个人的发质不一样，而且头发的状态也各不相同。重要的是要找准适合自身发质和头发状态的洗发水和护发素。去美容院做护理固然不错，但正因为是每天都要用到的东西，所以更应该选择适合自己秀发的日常用品。如果能够坚持做护理，头发也会变得很容易打理。染发的人应该使用染发专用的洗护用品，这样头发的色泽和光泽会大不相同。



### 2 洗完头发之后仔细吹干，然后定型

洗完头发后，先用毛巾好好擦干是非常重要的步骤。湿漉漉的头发直接用吹风机吹干的话，头发在热风的长时间刺激下很容易受损。先用干爽的毛巾好好地吸收头发上的水分，等头发稍干、变轻一些之后，用吹风机重点吹发根部分。等半干之后，给头发整体抹上吹发护理素，然后再吹干。发尖很容易受损，所以不要用吹风机直接吹干，要借助余热慢慢弄干。边吹风边梳拢头发，这样定型就会变得很简单。

### 3 头皮不健康，秀发也不会变漂亮

脸部肌肤和头皮是相互连接在一起的。所以经常按摩头皮不仅有利于秀发变漂亮，而且还能有效预防脸部肌肉出现松弛。建议大家养成每周给头皮做一次按摩的好习惯。给头皮涂抹上专用的护理素，然后用指肚揉按头皮。从头顶开始揉按到耳朵上方后，用指尖轻轻敲打头皮。用两手手掌包住太阳穴、耳朵上方和耳后，微微用力施压，这样可以有效促进血液循环，有利于提振精神。

## 第 4 章

缺陷也能变成魅力

# G “黄金比”之 GOLDEN 排忧解难化妆术 化妆前、化妆后

照镜子的时候，想必大家都会有“这儿要是再××一下就好了”的想法吧！每个人因为容貌而滋生出的烦恼和自卑感也是各不相同。如果只是一味地掩盖缺陷，反而会欲盖弥彰，适得其反。所以建议大家不用费心去掩盖缺陷，而是通过调节比例把缺陷转变成魅力。这就是“黄金比例”之排忧解难化妆术的作用。



# 细长脸

把眼睛画大一些，  
用腮红控制脸颊长度，  
打造出年轻可爱的美丽形象

从眉毛到下巴的距离大于脸孔宽度，这样的脸型称为“细长脸”。“细长脸”往往使人看上去比实际年龄要老许多。这类脸型在化妆时，重点是要降低眉峰高度，画出自然的眉形，横长方向涂上椭圆形的腮红。如上处理可以使脸孔看起来短一些。另外如果眼睛偏细且眼梢上扬的话，也会暴露出脸颊的长度，所以画眼妆时要把眼睛画大一圈，才可打造出甜美可爱的气质。



堤本伯子女士

画完妆后总是给人冷漠、苛刻的印象。这深深地困扰着堤本女士。她希望拥有能使人看上去开朗、可爱的妆容。

Before  
化妆前

## 眉毛

脸型较长。把眉峰降低2毫米，下方的角度也压低一些，眉弓弧度要缓。

## 眼睛

眼睛较长，眼皮较宽。内双，而且眼梢有些上扬。可以把眼线画粗一些，把眼影涂开一些，这样能把细长的眼睛打造成美丽的大眼。

## 嘴唇

唇谷和唇角形象都很好。仅使用晶莹亮泽的唇彩就能提亮脸色，营造出自然美感。

## 脸颊

脸型细长，横向宽度较短，所以脸颊也显得偏长。可以把腮红晕染成横长的椭圆形，这样可以使脸颊看上去较短。

改变以往形象，打造黄金比例的调整要点如图所示

# After 化妆后



整个脸孔看上去朝气蓬勃，积极乐观。在与肌肤契合度较高的绿色系眼影的衬托下，曾经略显冷漠的双眸也摇身一变成为魅力十足的亮丽大眼。略粗但自然的眉形和眼妆搭配协调，相得益彰。橙色的腮红赋予肌肤吹弹可破的透明质感，并提升了健康的红润脸色。

## 使用的 化妆品



自然的绿色打造出浓淡层次分明的妆容。  
SHISEIDO丝采眼影  
GR711+GR712



充满透明感，  
适合打造湿润  
有弹性的立体  
美唇。  
心机彩妆  
光润唇膏 PK316



突出侧重点，营  
造立体小脸。  
心机彩妆  
立体光彩修容粉 11



Before  
化妆前



After  
化妆后



明亮的绿色眼影和光影粉有效地突出了眼睛，  
面部形象变得很清爽。

EYES

眼睛

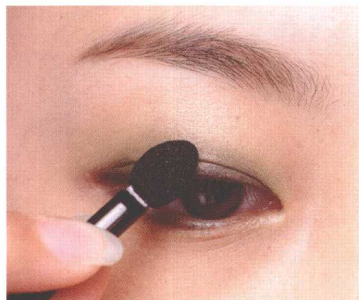
用较大范围的眼影突出眼眶



1 用不会让人感觉冷漠的棕色眼线笔，从眼梢到眼头画上较粗的眼线。注意要把睫毛根部填补起来。



2 为了有效调整略显上扬的眼梢，下眼睑眼线要画在睫毛根部褶皱的外侧，从眼梢画到黑眼仁下方即可。



3 参照第28页，取浅色的眼影涂满整个眼窝。睁开双眼，深色的眼影涂到5毫米高度即可。



4 下眼睑从眼梢开始到眼睛的三分之二处都涂上深色的眼影。上下眼头处涂上光影粉，这样可以有效提亮双眸。



5 用睫毛夹把睫毛从根部夹好，整体涂上睫毛膏后再重点加涂黑眼仁上下的睫毛，使双眼看起来楚楚动人。



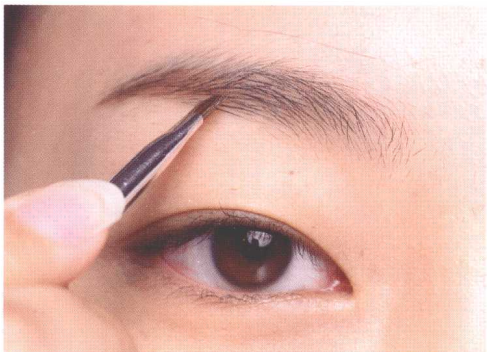
## EYE BROWS

## 眉毛

降低眉峰，营造浓淡错落有致的自然眉弓



1 因为眉毛到下巴的距离大于脸孔的宽度，所以要把眉峰降低2毫米。用眉笔标示出眉峰的理想位置。



2 从眉峰到眉尾用深色的眉粉描出柔和的弧度，然后再从眉峰开始向眉毛中央的方向轻轻移动眉刷，修出眉形。



3 用眉刷取一些浅色的眉粉涂在整个眉毛上，突出眉色的深浅。最后把刷头上残留的粉末晕在额头上，自然且稍粗的眉毛就成形了。

## CHEEKS

## 脸颊

横长的腮红可以收缩脸颊长度



用腮红刷取一些腮红，在手背上调节好用量后，用刷子在脸颊上点出“起点”（参见第36页）。以起点为中心，沿脸颊骨头描出横长的椭圆，营造出丰满的肉感。

## LIPS

## 嘴唇

用品莹亮泽的唇彩营造出别有风韵的嘴唇



选择可以稍微提升自身唇色的自然红唇彩。先用唇刷薄薄地涂过双唇，之后再重点润饰双唇中央部分。这样看上去双唇充满了立体美感。



# 短圆脸

把眉峰画高一些，  
突出重点，把平面的脸孔  
打造成紧致的立体小脸

“短圆脸”从眉毛到下巴的距离小于脸孔的宽度。娃娃脸大多属于这一类型。“短圆脸”的人虽然看起来年轻可爱，但脸孔看上去偏大而且过于扁平。这一点让人很是烦恼。这类脸型在上妆时要注意通过提升眉峰高度、给眉形修出角度等方法来拉伸脸部长度。使用深浅两色的粉底和修容粉给肌肤打底，打造出精致优雅的贵妇脸！



木村佳代女士

木村女士由于肤色白皙，所以脸孔看起来很大。她很想掌握能打造出优雅立体小脸的化妆技巧。

Before  
化妆前

## 眉毛

脸型较短。可以把眉峰提升2毫米，加大眉毛下方角度，突出眉形上挑弧度。把稍长的眉梢画短一些，这样会使脸孔看起来较窄。

## 眼睛

眼睛和眼脸比例协调。为使脸颊看上去较长，要在下眼睑处打上光影粉。

## 嘴唇

嘴唇整体偏厚。通过唇线把唇形画小一些，嘴角内收，打造脸颊到下巴的立体感。

## 肌肤

平面且短圆的脸型。使用深浅两色的粉底和修容粉，打造出立体美感。



改变以往形象，打造黄金比例的调整要点如图所示。

# After 化妆后



面部整体紧致有形、略带性感风韵的时尚脸孔。最突出的部位是眉峰的高度。眉毛让整张脸孔看上去非常优雅迷人。脸颊处纵长的腮红和给脸部轮廓制造阴影的着色处理都突出了立体小脸的效果。

## 使用的 化妆品



裸色系列，营造凹凸有致的立体容颜。

心机彩妆  
立体光采修容粉 55



雅致的色调搭配，描绘出散发着成熟风韵的亮丽大眼。

心机彩妆  
睛亮光采眼影 GY865



自然的颜色，却给人留下现代、时尚的印象。

心机彩妆  
色润唇膏 RD230



Before  
化妆前



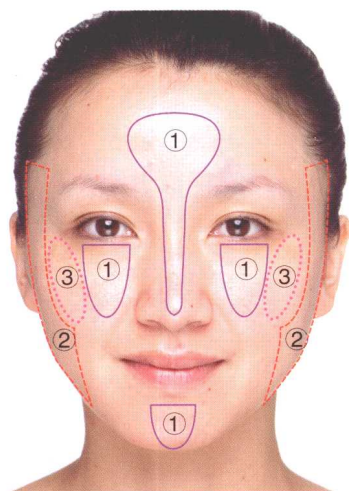
After  
化妆后



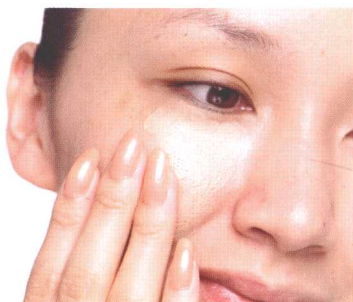
粉底和修容粉打造出立体容颜

## BASE MAKE-UP 肌肤

给肌肤打出自然的阴影，  
打造出“美女骨架”



若想打造出麻利、精神的“美女骨架”，为突出脸部骨骼，需要把脸孔分为3部分，即：①光影区，制造阴影效果；②阴影区，重点部位；③腮红区。



1 结合肤色，在眼睛下方，额头到鼻子、下巴的光影区仔细地涂上粉底液。



2 选择比肤色深两个色调的暗色粉底，晕在脸侧面的阴影区，注意融合光影区和阴影区的界限。



3 修容粉也一样，在①制造出亮泽的光影，在②制造出暗沉的阴影。注意在处理阴影区时，刷子要从发际朝脸颊骨下方滑动。



4 用腮红刷取充分的腮红，在腮红区晕开纵长的椭圆形，这样骨架看上去就会很立体，脸型也随即变长。



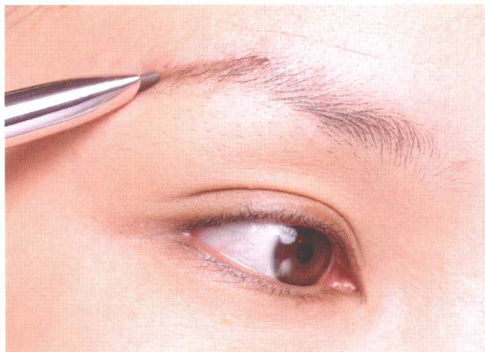
## EYE BROWS

## 眉毛

提升眉峰高度，画出上升的高挑弧度



1 因为从眉毛到下巴的距离小于脸部宽度，所以眉峰应该提升2毫米。用眉笔标示出眉峰的理想位置。



2 要想脸部看起来窄一些，眉尾就不能画太长。从眉峰开始朝着眉尾的方向，轻触肌肤一点点地描画好眉形。



3 将眉峰和眉头连接起来，下方角度要大于 $10^{\circ}$ 。这种高挑的眉弓弧度可以使脸孔看起来修长立体。

## EYES

## 眼睛

涂在下眼睑处的光影粉进一步突出脸颊长度



1 在下眼睑睫毛内侧画上细细的眼线，这样可以拉长脸颊。从眼梢开始画到眼睛的三分之二处即可。

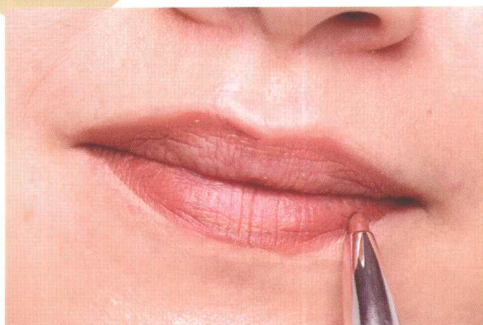


2 给整个下眼睑涂上亮泽的光影粉，与眼睛形成反差和对比。这种反差容易给人造成错觉，使脸颊看起来修长许多。

## LIPS

## 嘴唇

用唇笔缩画出唇部轮廓



先用粉底晕开唇形。用唇笔把上下唇的唇线都向内侧缩画1毫米，唇角也用直接、鲜明的线条连接。



# 特征3 集中脸

两眉之间拉开一只眼睛的距离，使原本看上去压迫感强烈的眼睛，散发出温柔的女性魅力

所谓集中脸，就是脸部各个器官过于集中。如果眉和眉之间、眼睛和眼睛之间距离过窄，面部表情就会给人压迫感和冷漠感。这种脸型在化妆时，要仔细修整眉头，把两眉之间拉开一只眼睛的距离，眉弓弧度要缓和。由于上眼皮过窄，眼梢也略显上扬，为了使眼神看起来温柔不逼人，要用明亮优雅的玫瑰色系来融合整个脸妆效果。



高桥步女士

平时虽然也化妆，但效果看上去总是过于浓艳。所以想了解怎样才能让自己看上去温柔、自然。

Before  
化妆前

## 眉毛

脸型较长且五官向内集中。修整眉头，将两眉之间拉开一只眼睛的距离。眉峰也要稍微偏向外侧，眉弓要圆润、柔和。

## 眼睛

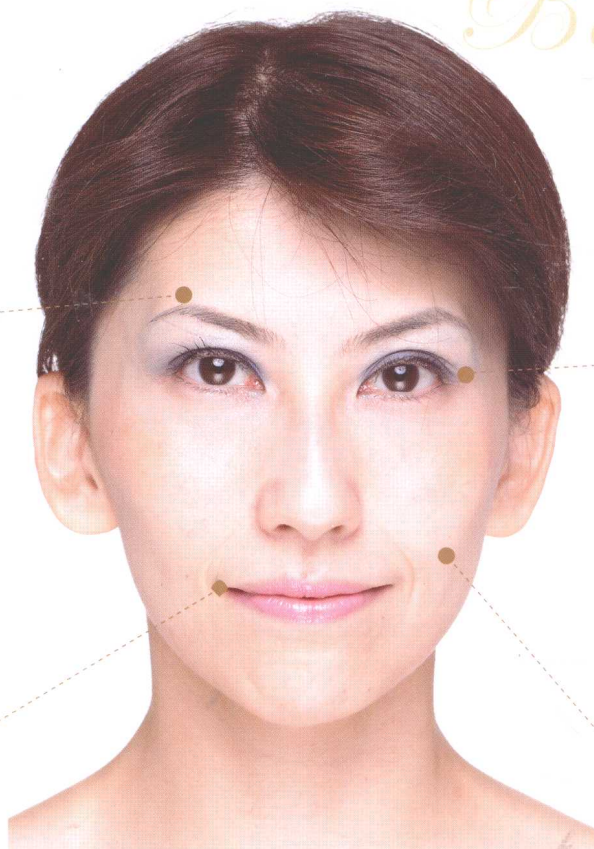
眼睛纵向距离较大，上眼皮较窄，眼梢稍显上扬。用眼线压低眼梢，用玫瑰色眼影打造出优美柔和的双眸。

## 嘴唇

上下唇的比例很协调。为了使整个脸部散发出温柔魅力，选择能有效突出唇形的米粉色口红，营造出优雅效果。

## 脸颊

脸型和脸颊都有些偏长。用横长的椭圆形腮红控制脸颊长度，在颧骨下方涂上光影粉以柔和脸部轮廓。



改变以往形象，打造黄金比例的调整要点如图所示。

# After 化妆后



前后同一张面孔，却散发出不同的气质。只要灵活调整自己的脸型，让其不断接近黄金比例，就能大幅度改变自身形象。能使肌肤显得好看的玫瑰色系的眼影、腮红和唇膏，营造出温柔优雅的气质。

使用的  
化妆品



自然的棕色搭配上  
粉红，描画出一双  
温柔的眼睛。

心机彩妆  
睛亮光彩眼影 PK366



具有完美的小颜效  
果，五种颜色任您  
选择。

心机彩妆  
立体光彩修容粉 11



Before  
化妆前

After  
化妆后



柔和的眉形和轻盈的眼妆打造出可以提升好感度的“温柔脸庞”。

EYES

眼睛

通过下眼睑的眼妆来控制脸颊宽度



1 上眼睑眼线要细细地画满睫毛根部的褶皱，眼头和眼梢要处理得自然一些。



2 下眼睑的眼线要从眼梢的偏下方开始，一直画到黑眼仁处为止。注意力道要轻柔，薄薄地画上一层即可。通过制造阴影效果来降低眼梢高度。



3 用浅色眼影晕染整个眼窝。深色眼影涂在眼线上方，黑眼仁部分要轻轻地多涂几层。



4 在下眼睑的眼线上涂上深色眼影，注意晕染范围要广。用指尖轻轻晕开眼影，使其与肌肤相融合。这样做可以使脸颊看上去不那么长。



5 使睫毛自然弯曲上翘，涂睫毛膏时上睫毛要一带而过，下睫毛则充分刷开。即眼睫毛也是重点突出下方线条，从而使脸颊看上去较短。



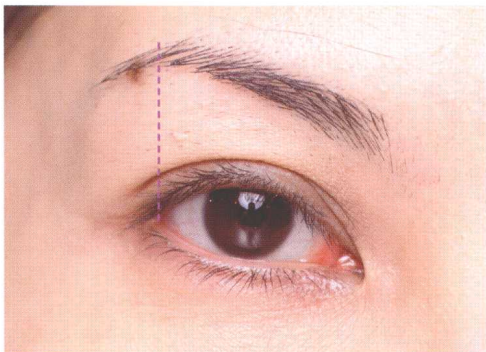
## EYE BROWS

## 眉毛

修整眉头，伸展两眉头的间距，眉弓弧度要缓



- 1 两眉头之间以恰好容下一只眼睛为最佳，以此为目标用镊子认真地修整眉头。注意拔眉时要慎重、仔细，要一根一根地处理。



- 2 对于过分集中的脸型，按照第18页介绍的黄金比例，要将眉峰位置稍微向外拉开一点。结合脸孔长度将眉峰拉低2毫米后标示上记号。



- 3 从眉峰开始分别朝眉尾方向和眉毛中间方向画上眉线，并相互连接为一体。眉头薄薄地晕开即可。沿眼部曲线画出圆润的眉形。

## CHEEKS

## 脸颊

在颧骨下方涂上光影粉，这样可以使脸型看上去很柔和

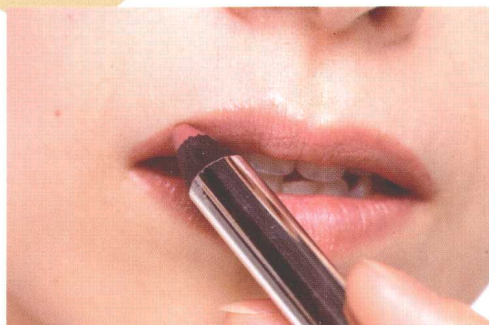


为了控制脸颊长度，用柔和的玫瑰粉色晕染出横长的椭圆形腮红。在腮红下方轻轻地扫上光影粉，使原本鲜明突出的颧骨变得丰满圆润。

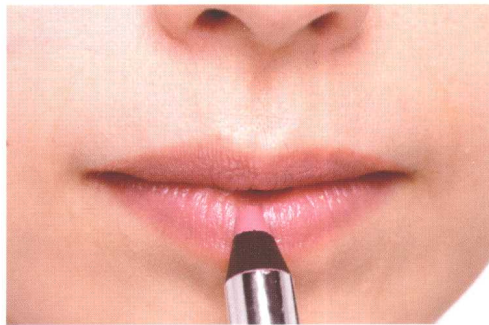
## LIPS

## 嘴唇

使用深浅两色的成熟系米色唇膏，打造端庄大方的唇妆



- 1 准备笔状设计、深浅两色的米粉色唇膏。用深色的唇膏提升嘴角，仔细描绘唇部轮廓。



- 2 在内侧涂上浅色的唇膏，下唇中间部分要重复涂抹以增加亮泽质感。米色系的唇膏可以有效突出唇形，这是打造美妆的重点。



# 分散脸

将两眉间的距离拉近，  
营造出成熟可爱的亲切  
感觉

分散脸与集中脸的情况恰好相反。眉毛和眼睛位置过于分散，偏向脸孔侧面。虽然看上去可爱舒服，但脸孔显得过大且缺乏立体感。最需要解决的重点是眉头部分。从黄金比例的观点来看，眉头应该在眼头的正上方。但这类脸型的眉头应该再向内侧延伸一点。眼妆也要以眼头为中心展开。只要眉毛和眼睛比例协调，向内侧集中，就能摇身一变成为拥有可爱立体小脸的美女！



石崎由佳子女士

由于眉头和眼睛过于分散，妆容总是显得缺乏立体感。为此很是苦恼的石崎女士梦想拥有紧致、立体感十足的面部形象。

Before  
化妆前

## 眉毛

眉峰高度适中。但由于左右眉毛的间距过大，所以应把眉头向内侧延伸画开，眉峰也要拉向内侧。

## 眼睛

虽然眼睛和上眼睑的比例很协调，但眼睛太圆，间隔距离也有些大。在眼头部分大范围地画上眼线和眼影，控制眼部比例。

## 嘴唇

唇峰距离偏近，使分散的双眼更加突出。调整唇形，将两唇峰拉开一点，将唇部轮廓画得大一些、丰满一些。

## 肌肤

观察脸部宽度及从眉毛到下巴的距离可以发现，这类脸型的脸颊上下有些短，各器官分散分布导致脸颊左右看上去很宽。通过鼻阴影打造出立体美感。



改变以往形象，打造黄金比例的调整要点如图所示。

# After 化妆后



保留了双眸原有的可爱，整张脸孔都变得立体、鲜明。自然偏向内侧的眉头和从眉头开始向鼻梁延伸的鼻阴影让脸孔看起来更加立体。大家仔细观察一下会发现，化妆前的额头显得很宽，但现在看上去却窄了不少。

使用的  
化妆品



不易脱落、不易掉色，  
效果浓厚持久。

心机彩妆  
眼线笔 BK999 · BR662

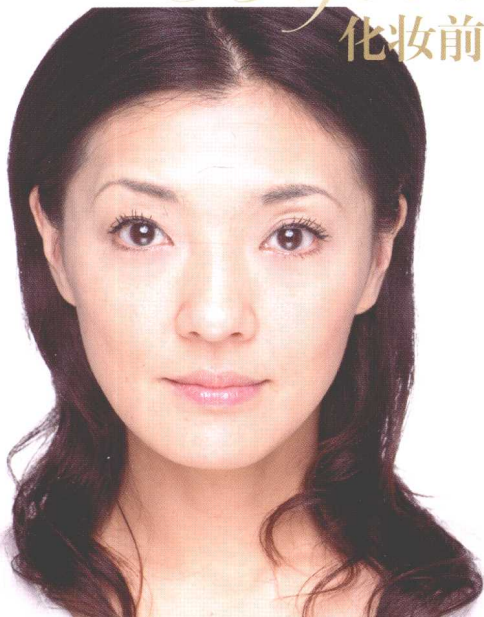


流畅的颜色加上遮光效  
果，使唇部曲线看起来  
更加简洁、自然。

心机彩妆  
唇线笔 RD563



Before  
化妆前



After  
化妆后

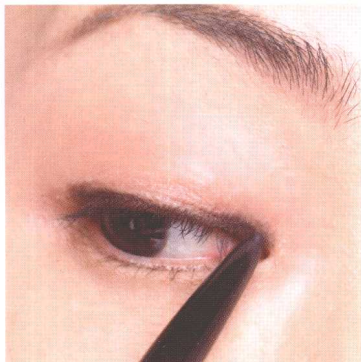


只是向内侧聚拢了一下眉毛和眼睛，马上就变身为拥有高贵、优雅气质的美女。

EYES

眼睛

最后刷睫毛膏时也突出强调眉头处的睫毛



1 从眼梢到眼睛中央部分，沿眼睛形状在睫毛根部的褶皱处画上细细的眼线。眼头部分的眼线则要画粗一些。



2 要通过眼线把分散的双眼向内侧集中。眼梢到眼睛中央部分的眼线要和睫毛融在一起。眼睛睁开时，眼头会被隐藏到眼睑里面，所以眼头部分的眼线要画粗一些。上眼睑用黑色的眼线笔，下眼睑用自然的棕色眼线笔描出薄薄的一层阴影。



3 用浅色的眼影晕染整个眼窝。深色的眼影涂在线上方，眼头部分涂抹的范围要广一些。



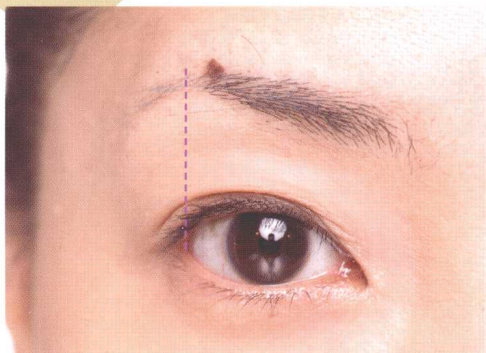
4 用睫毛夹夹好睫毛后，整体刷上睫毛膏。用刷头把眼头处的睫毛刷得直立起来，并朝鼻梁方向铺开。



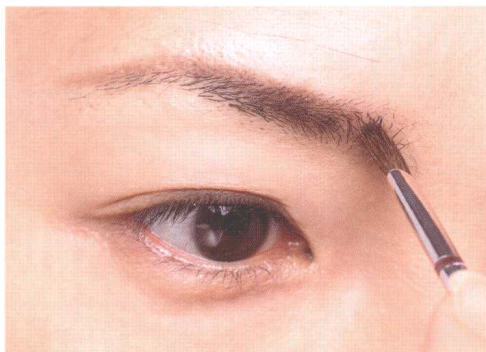
## EYE BROWS

## 眉毛

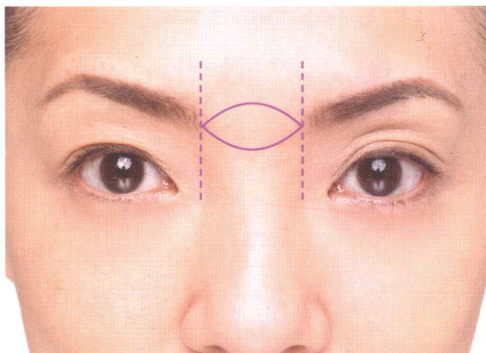
将眉头和眉峰都拉向内侧，由此收紧脸孔宽度



1 和黄金比例相比，分散形脸孔的人应把眉峰向内侧偏2毫米。在接近眼梢的黑眼仁边缘的正上方标示出眉峰的理想位置。



2 用深色的眉粉分别从眉峰向眉尾和眉中央画好线条之后，将眉刷上残留的眉粉涂在眼头正上方的眉头内侧。

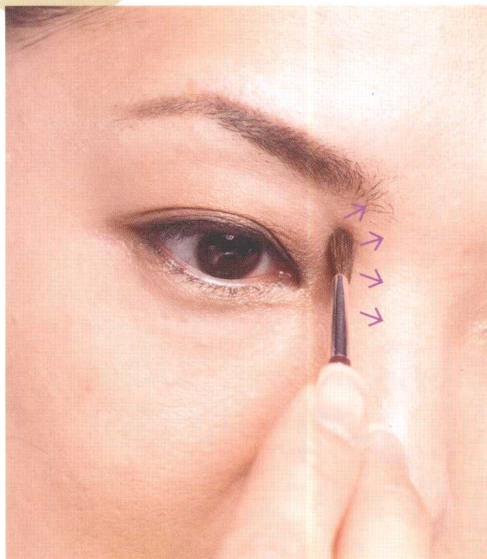


3 最后用浅色晕染整个眉毛。两眉之间以恰好容下一只眼睛为最佳。眉峰和眉头之间笔直的线条能够有效增加眉形的立体感。

## BASE MAKE-UP

## 肌肤

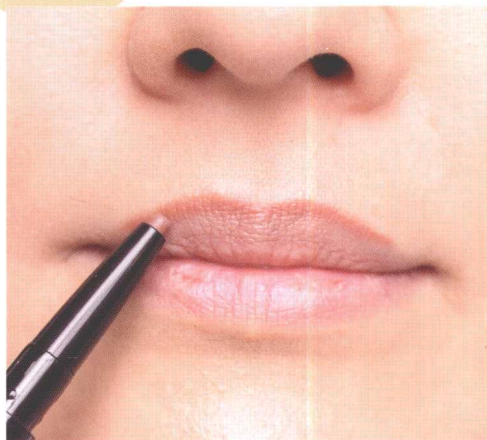
用光影和阴影打造出有光泽的高品质肌肤



由于脸颊较短，所以腮红要涂在纵长方向，在眼睛下方及T型区、下巴处涂上光影粉。用浅色的眉粉代替鼻阴影。从眉头下方眼窝低洼处朝鼻梁方向晕开，打造出立体效果。

LIPS  
嘴唇

上嘴唇要描得丰满一些，打造简练利落的唇妆



两唇峰位置较近，使分散的脸型更加明显。所以稍微拉开两唇峰，同时提升唇角高度，上唇要画得丰满一些。把唇形画大一些，这样别人的视线就会集中在唇部，从而忽略眼睛的不足。



用眼影和眼线包围  
出来的眼妆能够打围  
造出明显的双眼皮

无论身处哪个时代，人们都希望拥有水汪汪的大眼睛。而大多数女性的眼睑看上去都有些微肿，眼睛也很小。其实长度较短、单眼皮、上眼皮较宽的眼睛也可以如同整过容一般，摇身一变成为魅力十足的亮丽大眼！把隐藏在单眼皮后面的眼线和眼影大范围地铺在眼睛外侧，这样就能打造出电眼美女。

野村知纱子女士

由于是单眼皮而且眼皮微肿，所以整个人看上去略显消沉。想要拥有亮晶晶、能给人留下积极印象的美丽大眼。



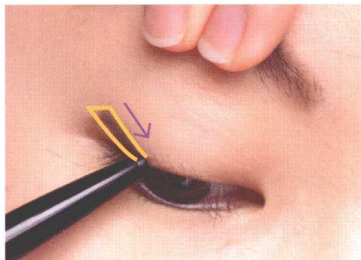
Before  
化妆前

## EYES 眼睛

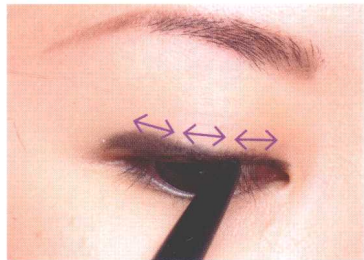
在眼梢上方5毫米处画粗眼线，这样眼眶看起来就大了一圈



1 首先决定眼梢处眼线的终点。用眼线笔在下眼睑的延长线、眼梢上方5毫米的位置标上记号。



2 轻轻抬高眼皮，用黑色眼线笔从终点开始朝眼睛褶皱的方向画出较粗的眼线。眼线收尾处要呈现方形。



3 按照终点处的眼梢、黑眼仁上方、眼头的顺序，用眼线笔轻轻触肌肤画出眼线。注意要画粗一些，把睫毛根部的空隙填补起来。



4 用棕色的眼线笔画下眼线。为了拉长眼睛，画眼线时要稍微离开眼睛的褶皱，一直画到下眼睑的三分之一处。



5 在上下眼线的外侧同时晕染上浅色的眼影。深色的眼影要大范围地涂在眼线上方。



6 充分夹过睫毛之后，用卷曲效果明显的睫毛膏重点涂睫毛根部，然后用上翘效果突出的睫毛膏刷出整体感觉。



如同做过整容小手术一般，打造出了拥有强烈冲击效果的明眸

After  
化妆后



感觉很像是双眼皮吧！在第70页的步骤5中，用深色眼影涂上眼睑时，要把眼影晕染到想要展现双眼皮效果的高度，这是需要掌握的化妆技巧。



使用的  
化妆品



不易脱落，不易掉色，能够画出光滑的线条。

心机彩妆  
眼线笔 BK999 · BR662



深浅不同的棕色可以使任何眼睛都散发出立体美感。

心机彩妆  
睛亮光采眼影 BR363



非常完美的一款睫毛膏，刷出的睫毛够翘、够长、够亮！卸妆简单，用温水洗掉即可。

SHISEIDO至美睫毛膏 BK901



把下唇涂画得丰满一些，  
然后巧妙利用阴影效果使  
下巴和脸颊显得修长

虽然眼睛和鼻子都很别致，但是看起来总是带有男性的阳刚之气。这是由于脸颊和下巴偏长、面部骨架过于突出的缘故。充分利用眼睛和嘴唇等脸部器官，来一次大的改变吧！为了使面部轮廓看起来比较柔和，可以打上腮红和阴影，把下嘴唇涂画的丰满一些，以此控制下巴宽度，这样就能提升女性魅力，使人变得更漂亮。

中野良子女士

一直介意自己的薄嘴唇和明显的方下巴。希望掌握能突出女性优雅魅力的涂阴影和腮红的方式。



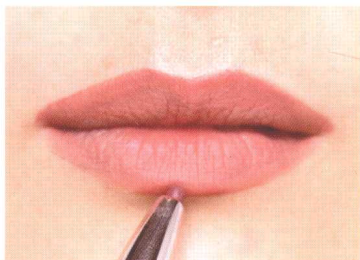
Before  
化妆前

JAWLINE  
下巴

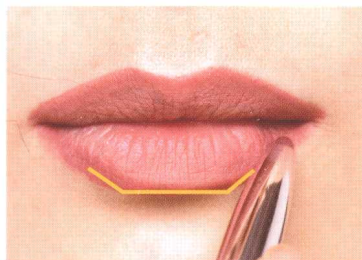
利用阴影和光影来收控下巴  
到脸颊的区域



1 打好底妆、画好眼妆之后画唇。由于嘴唇较薄，用丰唇底膏打底时注意要把唇形画大一些。



2 为使下巴看上去窄短一些，尤其要把下嘴唇唇形画大一些。用唇笔在下唇中央部分向外侧延伸2毫米的地方标上记号。



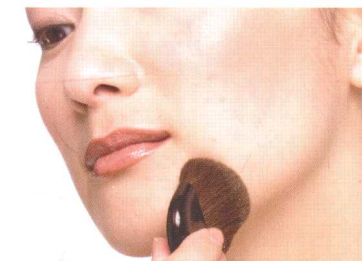
3 连接好唇线，使嘴唇微微上扬。结合下巴形状，下唇要画成有一定角度的船底型，这样下巴就不会显得过于突出了。



4 注意不要弄花唇线，在嘴唇内侧涂上唇膏。最后在唇中央部分加涂上透明唇彩，提高嘴唇的存在感。



5 由于面部呈纵长型，所以要横向晕染，并在腮红下打入高光粉。

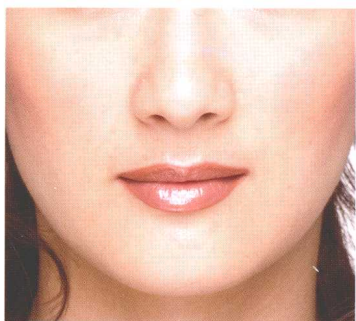
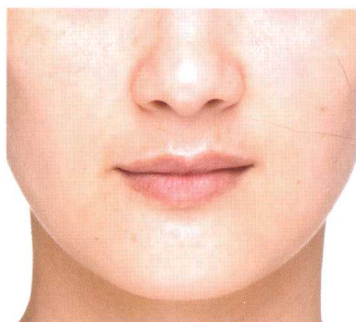


6 为了突出颧骨，可以在腮红下加入颜色较深的阴影。



曾经鲜明的面部骨架如今  
不再那么突兀，摇身一变  
成为『轮廓美女』

After  
化妆后



水润丰盈的嘴唇，再自然不过的颜色，却不由得吸引了众人的目光。这样一来，就很难有人会注意到下巴和脸颊形状的不足。能打造出这种效果，除唇形的功劳外，亮泽的唇彩做出的贡献也不小。



使用的  
化妆品



光影效果有效修整唇形。

心机彩妆  
唇线笔 BE774



唇膏颜色得以完美绽放。

SHISEIDO完美唇膏  
RS306



光影粉和阴影粉  
的完美组合，散发  
亮泽质感。

资生堂新魅彩  
立体修饰饼 L3





裸妆，  
但是很漂亮——打造能给人留下  
这种印象、拥有透明质感的自然肌肤



## 第 5 章

缺陷也能变成魅力

# G “黄金比”之 GOLDEN 基础课堂

只要皮肤好，就能提升美丽值。无比细腻且光滑的皮肤能够有效掩盖脸部器官的缺点。实际上，黄金比例化妆术成功的关键正在于皮肤。选用什么样的粉底，怎么涂，这些问题当然也很重要。但是在此之前更重要的是如何护理皮肤。了解这些之后，我们再学着巧妙运用化妆底液和遮瑕膏，掌握能给人留下“裸妆真漂亮”这一印象的底妆技巧吧！



## 护肤

一边和肌肤进行交流，一边认真做护理，这样粉底所呈现的效果就会大不相同。

化妆前，通过化妆水和乳液按摩打造出光滑有弹性的美丽肌肤



### 1 检查皮肤状态，充分补充化妆水

洗脸之前先检查皮肤状态。洗完脸之后，在化妆棉上倒入面积比硬币要大一些的化妆水，然后用化妆棉敷遍整个脸部。皮肤粗糙的部分尤其要充分补水，脖子也要从下往上加以湿润。

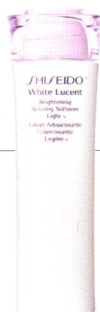


### 2 用化妆棉向上提拉下眼睑

把化妆棉对折，将其边缘沿下睫毛根部放置好，然后朝太阳穴方向顺势提拉下眼睑。重复操作3次。

#### 西岛悦的选择

使用同一品牌同一系列的化妆水和乳液所取到的护理效果会更加明显

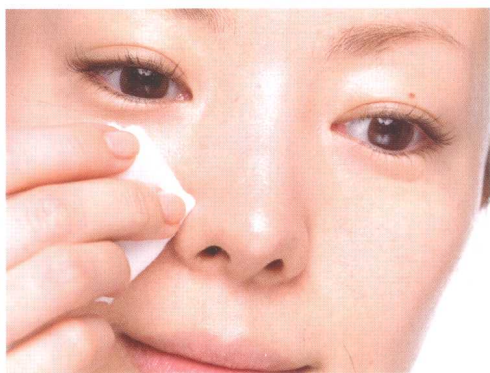


药用美白化妆水，有效预防雀斑等斑痕。  
资生堂透白美肌亮润柔肤水



### 3 用手指沾取美容液轻轻拍打眼睛和嘴唇四周

觉得皮肤干燥时，可以追加补充美容液。用手指尖轻轻敲打干燥粗糙的部位及眼睛和嘴唇的四周，促进美容液充分吸收。



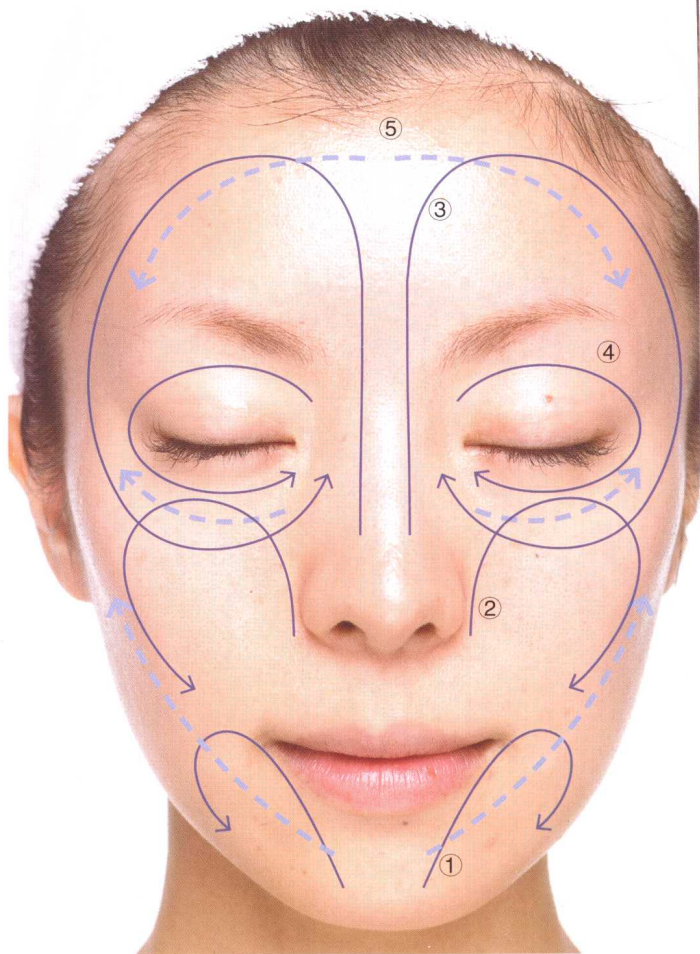
### 4 把乳液也倒在化妆棉上使用，尤其要细心呵护两侧鼻翼

把乳液也倒在化妆棉上，给肌肤充分补水。最后将化妆棉四角对折，重点擦拭两侧鼻翼等粗糙的部位。



### 5 用手心进一步锁住水分

在脖子也涂抹上乳液之后，用手心确认肌肤触感，待肌肤湿润、有弹性了就可以了。如果还有保湿不充分的地方，那就进一步补充水分。



### 6 皮肤疲惫不堪时可以进一步实施乳液按摩

在双颊、额头、鼻尖、下巴涂上乳液，按照①~④的顺序轻轻按摩1分钟。最后按照⑤加大乳液与肌肤的融合度。这样按摩可以帮助肌肤恢复活力。



能够有效预防雀斑等斑痕，肌肤变得让人禁不住想要触摸般的白皙透明。

资生堂透白美肌  
亮润保湿乳液



功能超强的乳霜，其中富含的新成分能有效提升肌肤品质。

资生堂超时空  
晶致乳霜

西岛悦  
的备忘录  
这里是要点!

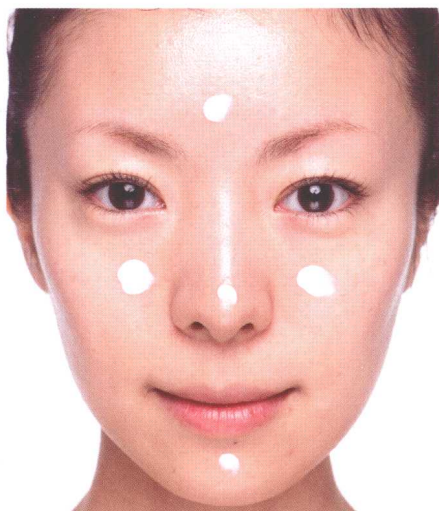
出汗及皮脂  
分泌导致妆容脱落  
推荐使用可以收缩毛孔的  
收敛性化妆水

在温度和湿度较高的季节，底妆也很容易脱落。早晚在涂完乳液后再轻轻拍上收敛性化妆水，这样可以打造出毛孔细小的清爽肌肤。



## 粉底

粉底不要涂得每处都一样厚，要领是分清主次、有重点地加以涂抹。化妆底液+粉底打造出了第二层肌肤。涂的时候注意区分主次和侧重点，该涂厚的涂厚，该涂薄的涂薄，这样整体效果才会比较清爽和自然。



### 1 给5个部位涂上适量的化妆底液

化妆底液能有效遮盖暗沉的肤色和凹凸不平的地方。用指尖取适量底液点在5个部位。其中，面积较大的双颊分量要多一些，额头的量要少一些，鼻尖和下巴的量最少。



### 2 用中指和无名指第二关节以上的部分把底液充分晕开

从脸部中心开始朝向外侧，用中指和无名指第二关节以上的部分仔细地把底液涂匀晕开。眼睛下方、脸颊的中间部分要涂厚一些，向外侧脸框游走的同时逐渐涂薄。



### 3 轻轻点触两侧鼻翼和眼睛四周

轻轻点触眼睛和嘴唇四周、两侧鼻翼等细微的部位，促进底液吸收。手上残留的底液可以顺着下巴涂在脖子上。

西岛悦的  
选择

选择薄涂也能发挥强大遮盖力的化妆品



8小时强力锁水，有效填补凹凸不平的毛孔，让肌肤充满弹性。  
心机彩妆  
水润妆前乳

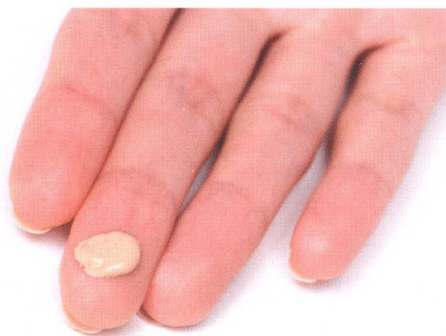
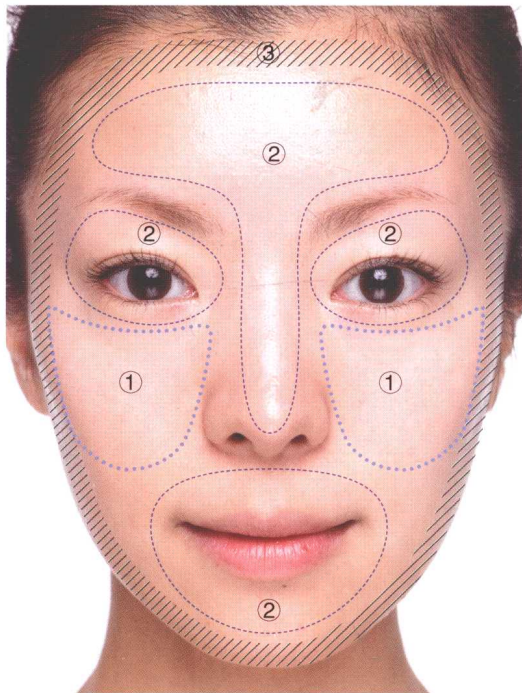


水嫩光滑的肌肤状态能够持续保持8小时。  
心机彩妆  
光调恒采粉底液



## 按区域晕开粉底的方法

涂粉底时，不能整张脸涂得一样厚。①眼睛下方颧骨部分需要好好覆盖的区域；②额头到鼻梁、眼睛和嘴唇四周是需要涂薄的区域；③脸框线条部分协调融合一下即可，涂的量最少。按照①~③的顺序通过改变粉底的用量来提升面部立体感，深浅不同的层次营造出小脸形象。



### 4 用指尖取适量的粉底

推荐大家选用遮盖力度适中、与肌肤契合度较高的粉底液，或者是晕开效果出众的粉底膏。首先用指尖取适量的粉底。



### 5 给脸颊涂上较多的粉底，营造厚薄不同层次的涂法

重复晕开一个地方，就很容易涂厚。首先在两颊、额头、鼻尖、下巴点上一定用量的粉底。注意粉底的厚薄程度要和化妆底液保持一致。



拥有柔滑触感，  
轻盈贴合肌肤，  
持续水嫩8小时。

心机彩妆  
水润粉霜

西岛悦  
的备忘录  
这里是  
要点!

#### 粉底的选色

选择与未化妆的脖子  
肤色相近的颜色，这样  
完成的效果会比较自然。

眼睛下方的肤色偏亮，涂上粉底后的面部形象就自然凸现出来。在拍摄广告时，我也是根据模特脖子的肤色，选用比脸色暗一个色调的颜色。



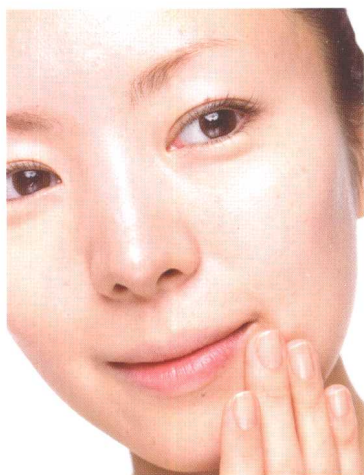
## 6 指尖是“天然的化妆海绵”，沿脸部轮廓将粉底晕开

中指和无名指对肌肤的刺激程度要比化妆海绵小，所以请大家一定要用手指晕染粉底。用手指第二关节以上的部分沿脸部轮廓将涂在五个部位的粉底轻柔晕开。



## 7 晕完一侧的脸颊后，用纸巾把手指擦干净

晕粉底时，首先从面积较大的脸颊开始，晕完一侧后，用纸巾把手指擦干净。这是一个需要大家注意的细节。把手指上剩余的粉底清除干净，可以有效提升粉底晕开后的效果。



## 8 用中指协调细微的部位

范围较大的脸颊处理完毕之后，用中指轻轻敲打妆容容易脱落的T型区及两侧鼻翼、眼睛嘴唇四周等需要涂薄的区域，促进粉底与肌肤的协调融合。



## 9 薄薄地晕开脸框线条即可

处理额头、太阳穴旁边的发际、鬓角、下巴等处的脸框线条时，要用干净的手指从内侧向外侧晕染，使脸部整体自然地融合为一体。



## 10 最后用化妆海绵清除不均匀的斑点和多余的粉底

使用化妆海绵来清除多余的油脂，调整不均匀的斑点。用指尖按压容易分泌油脂的T型区和鼻翼两侧，然后轻轻滑扫过整个脸孔。

## 第3课

## Face Powder

## 蜜粉

帮助提高粉底与肌肤的贴合度，打造出朦胧美丽的肌肤

虽然有很多人不会使用蜜粉，但是蜜粉营造出的『透明面纱』可以使妆容不易脱落，而且还可以遮盖毛孔和斑痕，所以建议大家一定要使用。



1 取少量的蜜粉放在两个粉扑上，之后相互拍打两个粉扑，使蜜粉深入散开

为使完成后的形象淡雅、清爽，所以要用粉扑取足量的蜜粉。将粉扑两两相对后相互摩擦，促使蜜粉深入散开。



西岛悦的选择

推荐质地细腻、小巧轻便、可随心使用的粉扑



优雅亲和的质感让毛孔和细纹立刻消失不见。

SHISEIDO 透明散粉

2 以T型区为中心，用粉扑轻轻按压

按照T型区、两侧鼻翼、脸颊的顺序，用粉扑轻轻按压肌肤。这样可以有效固定粉底，将肤色提亮1个色调。

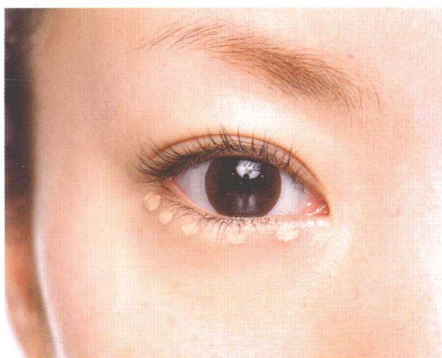


## 遮瑕膏

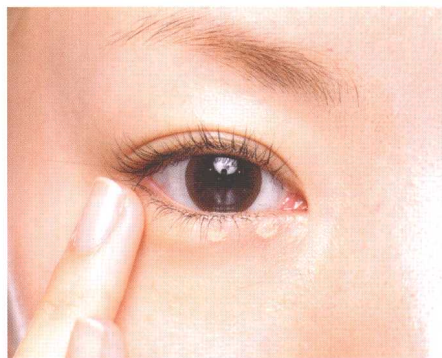
使用极少的遮瑕膏，仔细地晕染开，这样一来，被修饰的部分就变得极其自然。遮瑕膏能够轻松遮盖让人比较在意的黑眼圈和暗沉。注意在涂完粉底之后、涂蜜粉之前使用。

### 眼睛褶皱处的小黑眼圈

呈水珠点状涂上遮瑕膏，然后晕开



1 处理睫毛根部褶皱出现的小黑眼圈和暗沉时，要选用方便涂抹细微部位的笔尖式遮瑕膏，一点点地涂在肌肤上。



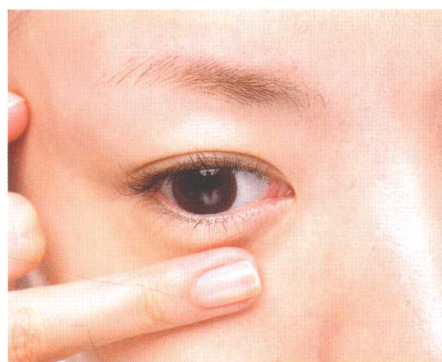
2 用无名指的指尖轻轻敲打呈点状涂在肌肤上的遮瑕膏，注意不要晕得过头，不要留下斑痕。

### 眼睛下方的大黑眼圈

遮瑕膏不要涂得太多，要呈线状薄薄地涂开



1 如果给整个黑眼圈都涂上遮瑕膏，反而会突出其存在。在黑眼圈颜色比较深、位置凹陷的部分，即眼睛下方骨头的边缘，涂上膏状的遮瑕膏。



2 用刷子涂上线条状的遮瑕膏后，用无名指从眼头朝眼梢方向轻轻敲打，促进吸收。为避免晕得过头，注意敲打时不要向四周扩散。



3 最后用海绵轻轻按压收尾。这时注意不要拖拉，目的在于均匀地涂好遮瑕膏，使其与肌肤完美地融合为一体。

## 痘痕和雀斑

使用质地较硬的笔状遮瑕膏和棉棒，这样操作起来就比较简单



1 修饰极小的斑痕时，质地较硬的笔状遮瑕膏是不二之选。注意涂抹范围要比想修饰的部分大一圈。



2 用棉棒把步骤1中涂好的遮瑕膏的边缘晕开。注意不要接触到想修饰的部分。



3 最后用指尖轻压遮瑕膏，使其固定。这样可以预防妆容变花或脱落，由此打造出与肌肤相融合的自然状态。

西岛悦  
的备忘录  
这里是要点!

遮瑕膏的选色

基本原则是选择斑痕或黑眼圈颜色与肤色的中间色

遮瑕膏一般是在涂完粉底之后使用，用于修饰粉底无法遮盖的斑痕和黑眼圈。技巧是选用斑痕或黑眼圈的颜色与肤色的中间色，这样修饰过的效果就不会太明显。

西岛悦的  
选择

让人看不出任何  
妆效的破绽。



强效去除肌肤  
烦恼。  
资生堂新魅彩  
光采遮瑕膏



黏度和舒适度都较高  
的刷子，使用方便，  
能够完美地修饰想要  
遮盖的部分。  
资生堂新魅彩  
遮瑕膏用刷



## 简单的特殊护理打造出水嫩光滑的肌肤

要想变漂亮，花费时间和心思是非常必要的。不过，如果护理过程过于繁琐，想必也很难持之以恒。接下来向大家介绍的内容都是我身体力行、亲自实践过的特殊护理方法，它们虽然操作简单，但护理效果却十分出众。

### 冬天尤其推荐用保鲜膜和短筒袜来打造光滑圆润的脚后跟

您的脚后跟是不是无论何时都能保持光滑圆润呢？无论何时都必须细心地呵护脚后跟。首先通过泡澡来提升脚底温度，促使脚后跟的表皮充分软化。取去角质器或磨脚石轻轻摩擦脚后跟。泡完澡之后，用润手霜、润足霜或用剩的脸部乳霜充分滋润脚后跟。像缠绷带那样，用保鲜膜把脚后跟包裹起来，然后穿上厚厚的棉袜睡觉。如此反复护理2~3天，曾经坚硬粗糙的角质就能变软，恢复弹性，脚后跟也随即变得圆润光滑。





## 2 一边享受半身浴，一边敷15分钟的“懒汉面膜”，打造出光滑的肌肤

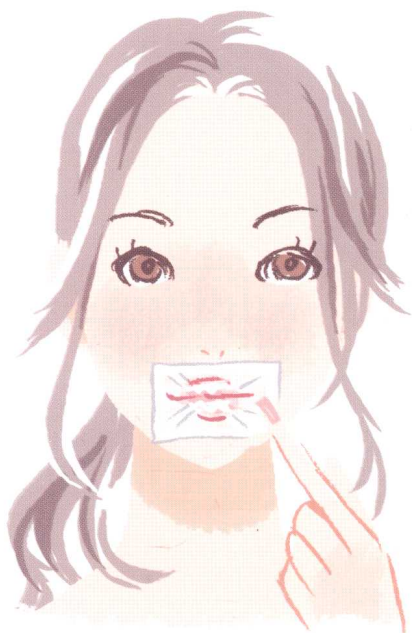
当您觉得毛孔堵塞、皮肤变粗糙时，都可以求助于这种“懒汉面膜”。坐在浴缸里泡澡，先洗完脸和身体，之后擦去脸上的水汽，涂上充足的美颜按摩膏，然后就可以半倚在浴缸上舒舒服服地享受15分钟的半身浴了（还可以一边听音乐或读书等）。等有汗流出来后，用指尖轻轻做脸部按摩。用温度较高的热水浸泡毛巾，然后把毛巾敷在脸上。等毛巾冷却后，直接用它把脸上的按摩膏擦拭干净就可以了。经过这样的护理，第二天清晨起床后，您会发现自己的脸变得既光滑又有弹性。

## 3 给干燥的嘴唇敷上美容液保鲜膜面膜

当觉得唇妆容易变花、脱落，或用手指轻触嘴唇发现其很粗糙时，可以在泡完澡后给嘴唇敷面膜，并做唇部按摩。护肤完毕之后，把美容液涂在嘴唇上，然后沿嘴唇轮廓向内侧方向轻轻按摩以促进吸收。把保鲜膜敷在嘴唇上，5分钟后取下来。最后涂上润唇膏帮助锁住水分，提高保湿功效。

## 4 要养成修剪完脚指甲后做脚趾按摩的好习惯

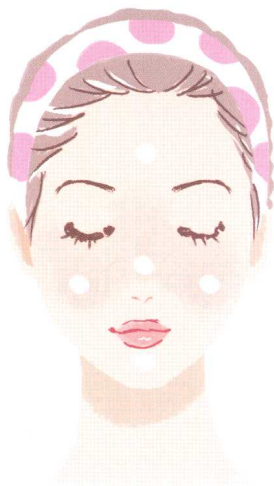
泡完澡修剪完已经变软脚指甲后，我一般都会做一下脚趾按摩。用润手霜、润足霜或乳液充分揉搓脚趾，按压嫩皮部分，沿脚趾根部向脚尖方向按摩。通过按摩，平时总是被“囚禁”在鞋子里面、逐渐变小的脚趾和脚指甲也开始自由舒畅地伸展，变得越来越漂亮。





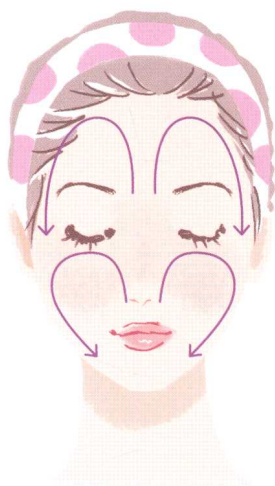
## 每天按摩2分钟，远离肌肤烦恼

泡完澡之后进行面部按摩，刺激穴位，这样可以有效消除水肿、粗糙、斑痕、小脓包等肌肤烦恼，帮助肌肤恢复活力。淋巴循环在得到充分的刺激之后，第二天早晨您会发现肌肤已经重绽光彩。



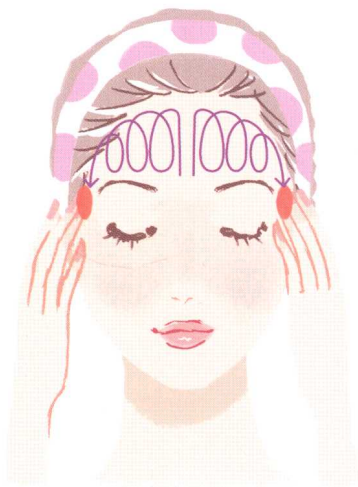
### 1

用化妆水打理过肌肤之后，用指尖沾取1颗樱桃大小的按摩膏，然后点涂在面部的五个部位（双颊、额头、鼻子、下巴）。也可以用日常使用的乳液和乳霜来代替按摩膏。



### 2

用所有的手指把脸上的按摩膏广泛晕开。按摩时只使用对肌肤柔和的中指和无名指。按压穴位时，要缓慢施压3秒钟，然后再缓缓地放松力道。



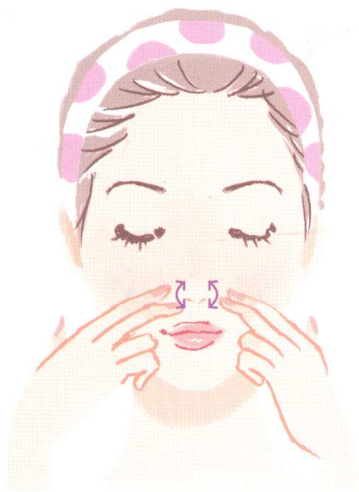
### 3

预防生成额头横纹的按摩手法。从额头中间开始，以向上提升额头的感觉向外侧螺旋式游走，最后按压太阳穴处的穴位（重复3次）。注意要点在于用均等的螺旋曲线按摩整个额头。



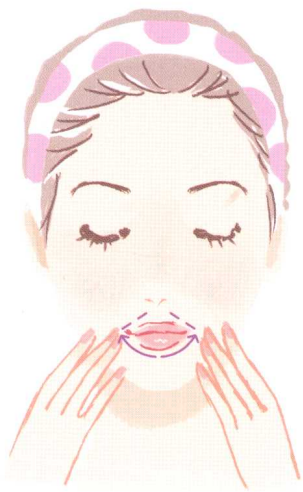
### 4

这套按摩手法可以有效预防鼻子生成横纹，还可以有效防止皮脂沉积在两侧鼻翼上。从下往上轻柔擦滑鼻子侧面。左右两侧都用中指和无名指的指肚以拉伸之势左右交叉擦滑鼻子侧面（左右各3次）。



5

用中指沿两侧鼻翼的沟部上下来回滑动。向上拉伸时要稍微用力。尤其要认真按摩油脂分泌旺盛的部位及粗糙的部位（左右各6次）。



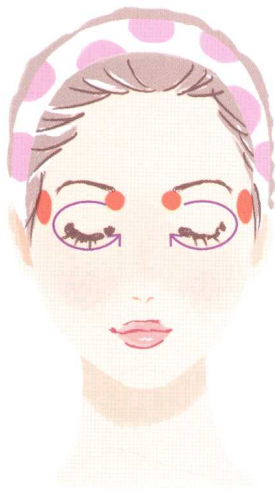
6

防止生成唇纹及防止唇角下垂的按摩手法。将中指和无名指的指尖并拢后放在唇下方的穴位上，然后沿下唇向唇中央方向提拉唇角，然后松开手指。



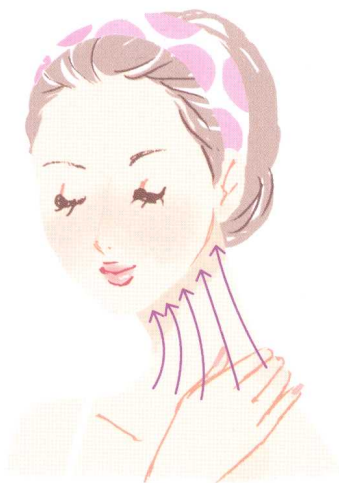
7

防止脸颊松弛下垂的按摩手法。将脸颊分为下巴到耳朵下方、唇角到耳朵前方、两侧鼻翼到太阳穴3个区域，然后分别向外侧画螺旋线提拉肌肤（重复3次）。最后按压太阳穴处的穴位。



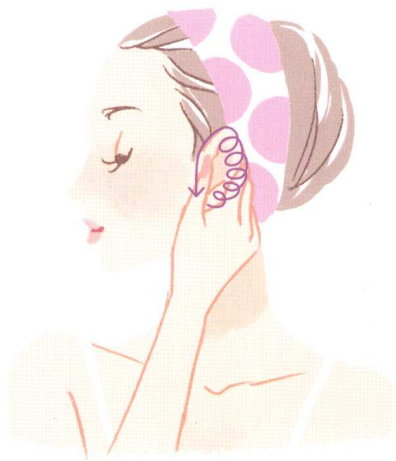
8

这套按摩手法可以有效消除眼部疲劳和肿胀，预防生成鱼尾纹和黑眼圈。用中指按压眉头下方的穴位，然后轻轻滑动手指揉按眼睛四周（重复3次）。最后按压太阳穴处的穴位。



9

有效预防颈纹生成和皮肤松弛的按摩手法。在手心里盛少量的按摩膏，用整个手心从脖子下方向上滑动按摩。按摩脖子中间部分时，注意要轻轻地从侧面用力向上提拉肌肤。



10

能有效调节全身平衡的按摩手法。用大拇指和食指夹住耳垂，用大拇指从下往上呈螺旋状推拉耳廓（重复3次）。最后用纸巾轻轻地按摩膏擦拭干净。



让人每天都能保持身心愉悦、  
笑容满面的简易『干净』妆



## 第 6 章

即便没有时间也能马上变漂亮

# G “黄金比”之 GOLDEN 5分钟快速美妆

我每天早晨洗完脸之后都会花30分钟化妆。这30分钟是我与肌肤充分交流的时间。但是如果早晨有急事的话，化妆时也难以会着急。因为没有时间化一个从头到尾都无懈可击的完美妆，所以减少化妆的重点部位就变得非常重要。无论多么忙，多么着急，只要拿出不可省略的一点时间，就能有效打造出“美女快速彩妆”。



『没有时间！但又不能不化妆』  
这时要优先照顾皮肤、眉毛和脸颊



skin care  
护肤

## 要点 1

用化妆水、美容液、乳液充分滋润尚未着妆的肌肤

仔细洁面之后，首先用化妆水唤醒肌肤弹性。之后根据季节涂上具有美白或保湿等功效的美容液，最后用乳液锁住水分。这些基础的护肤步骤如果做得不到位，肌肤就会干燥，进而导致妆容脱落。优质的肌肤底子是想变漂亮的基础。



base make-up  
底妆

## 要点 2

仔细打理出能有效预防紫外线辐射的底妆，最后还要保持肌肤的干爽

预防紫外线是一年之中必不可少的一项护理工作。底妆必须能够有效防止紫外线侵蚀肌肤。用中指取一定量的化妆品，给面积较大的脸颊多涂一些，剩下的涂在额头、鼻子、下巴上。然后用中指和无名指把化妆品薄薄地晕开，直到肌肤变得干爽为止。使用粉饼时，要注意避免粉末粘住皮肤，形成斑痕。



正因为忙碌、着急赶时间，所以才更应该仔细处理每一个重点部位。如果妆容有效地突出了重点，那么整个人看上去就会漂亮且自信。





base make-up

## 肌肤

## 要点 3

## 用粉末状粉底打造出肌肤柔滑质感

赶时间时，粉末状粉底能够发挥出强大的美妆作用。图1用化妆海绵取一些粉底，由脸颊内侧向外涂开，然后按照额头、鼻子、嘴唇四周的顺序晕开。注意不要过度用力地摩擦面部肌肤。图2、3中，将海绵上残留的粉底涂在鼻翼、眼角、唇角等细微的部位。图4用同一块海绵协调脸型线条。



涂粉末状粉底时，用一侧海绵的二分之一沾取的粉底可以修饰一半脸孔。处理完一侧脸孔之后，用同一块海绵再取一些粉底完成另一侧脸。



eye brows

## 眉毛

## 要点 4

无论多么着急赶时间，也必须花时间修整眉毛。推荐使用操作易成功的眉粉

不管怎样，眉毛是绝对不可以遗漏的部位。为避免画错眉线，推荐大家使用深浅两色组合的眉粉。图1首先用浅色的眉粉晕染整个眉毛，图2用深色的眉粉修整眉形。其中，用眉刷的一角顺势刷出眉尾是一大技巧，这样就可以轻松地拥有自然的眉形。别忘了另一边画眉毛一边回想黄金比例的要点哦！







## eyes 眼睛

### 要点 5

不画眼影也没有关系，只要涂了睫毛膏，眼睛就算可以了

画眼妆时，最重要的是涂睫毛膏。眼影可以省，但睫毛膏是绝对不能忘的！用睫毛夹好好地夹好睫毛，然后均匀地涂一层效果自然的睫毛膏。赶时间的话，可以选用刷头较细小的睫毛膏，这样不容易失败，下眼睫毛也会很自然。



## cheeks 脸颊

### 要点 6

刷上腮红，不让别人看出一丝疲惫神色

腮红可以拯救黯淡无光的肌肤。把腮红刷放在鼻头和耳廓连线的中点上，然后轻轻转动一下刷子涂上腮红，再轻轻地 把腮红晕开，使其与肌肤充分融合，脸色就会红润起来。涂上腮红后，不但整个人看上去活力四射、精力充沛，而且还能协调脸部比例，增加立体感。







lips  
嘴唇

## 要点 7

不用考虑唇形，迅速地涂上唇彩

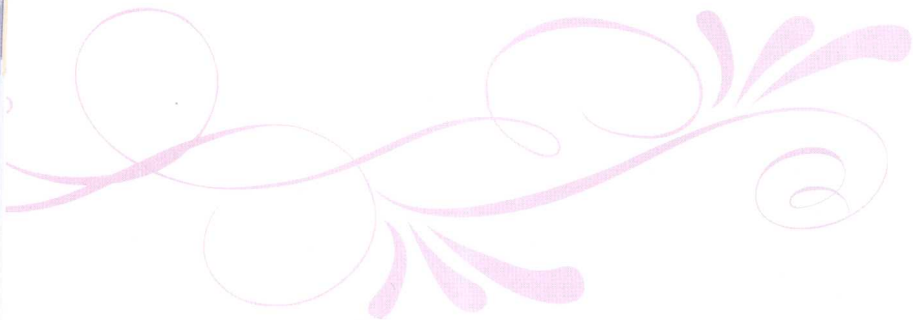
快速美妆首先要重点处理肌肤、眉毛和脸颊。如果还有剩余时间，一定要涂上睫毛膏和唇彩。即便没有时间画出唇形分明的完美唇妆，但是只要有唇彩或液体口红，就可以用它们代替真正的口红。首先涂下唇，然后涂上唇唇峰，最后上下嘴唇闭合后抿一下就完成了。

刚好花了5分钟！顺利打造出看似自然又清爽利落的妆容



这种快速美妆法，除早晨睡懒觉起床起晚了或者有事急着出门时拿来应急外，还可以在居家化妆时使用。譬如在家悠闲地度周末时，或者简单化个妆就出门就近购物时都可以使用。无论什么时候都能保持美丽，真是太棒了。





## ✦ 致读者

我将一直支持那些想要永远保持美丽形象的女性

小时候家里有一小小的美容店，妈妈和姐姐每天都在里面忙个不停：帮附近的人剪发、盘发髻等。当时我还是个小孩子，看到不一会儿工夫顾客就变得漂漂亮亮，然后带着开心的笑容满意离开，我不禁在心里暗暗地想：从事能使人感觉到幸福的工作真的好棒啊！此外，总是拿出浑身本领去帮助顾客变得更漂亮的姐姐，每天早上都会认真仔细地化妆。看到姐姐化妆的身影，尤其是看到化妆前后的明显差异时，我总是感动于化妆所具备的神奇力量！是的，化妆不仅能使外在形象变漂亮，还具备使人变得开朗、快乐的奇妙力量！

化妆使镜中的自己变得更加漂亮，眼神也散发出不一样的光芒。大家都希望自己变得比现在更漂亮一些，不仅普通的女性这样想，就连模特及女明



星也有同样的想法。当然我也不例外。但是美丽的妆容究竟是一个什么样的概念呢？都是化妆，但适合每个人的化妆方法却大有不同。很多时候虽然大家长相不一样，却采取了同样的化妆方式来传递美感。不过，现在有了黄金比例化妆术，大家就都能找到“真正适合自己的化妆方式”了。和黄金比例化妆术的邂逅是迈向美丽容颜的第一步，也是基础。只要大家牢牢把握住这一基础，就会逐渐感受到化妆的乐趣。

最后，黄金比例化妆术能够集结成书出版，得到了赤星瞳、坂口明子、草剪佐知子、前川纯一以及共同摸索研究黄金比例化妆术的资生堂的各位朋友的大力支持和帮助，在此对以上各位人士表示衷心的感谢！

西島悦

